

TARTU ÜLIKOOL

Pärnu kolledž

Turismiosakond

Merike Pärn

**HEAOLUPÕHIMÕTETE KASUTAMINE
VIBUSPORDIKLUBI ARCUM ARENDAMISEL**

Lõputöö

Juhendaja: Heli Tooman, PhD

Pärnu 2014

SISUKORD

Sissejuhatus	3
1. Heaolukontseptsiooni käsitlused	6
1.1 Heaolukontseptsiooni areng ja suundumused	6
1.2. Isikliku heaolu mõjutegurid	9
1.3 Heaolupõhimõtete kasutamine organisatsiooni arendamisel	15
2. Vibuspordiklubis Arcum läbi viidud uuring	19
2.1 Vibuspordiklubi Arcum lühitutvustus.....	19
2.2 Uuringu meetod, valim ja korraldus.....	20
2.3 Uuringu tulemuset analüüs ja järeldused	22
3. Ettepanekud heaolupõhimõtete kasutamiseks vibuspordiklubi arendamisel	27
Kokkuvõte	35
Viidatud allikad.....	39
Lisad.....	42
Lisa 1. Intervjuu vibuspordiklubi Arcum klientide ja treeneritega	42
Lisa 2. Soovituslik tegevuskava ettevõttele edasiseks tegevuseks.....	44
Summary	47

SISSEJUHATUS

Ühiskond on suuresti seljatanud infovaese ja pimedaja ning üha enam on hakatud igapäevaselt mõtlema sellest, kuidas elatakse ja kuidas võiks elada. Igapäevaselt kajastub mõnes meedia allikas teema sellest, mida ja kuidas peaksid inimesed sööma ning mida poe lettidel pakutavad tooted sisaldavad. Lisaks toitumisele, on olulisel kohal ka füüsiline liikumine, hea uni ja stressi vältimine. Avalike spordiüritustega propageeritakse liikumist ja üha enam võimalusi on inimestel ennast harida, viimasele aitavad haasa näiteks tasuta kõrgharidus, Eesti Töötukassa koolitusprogramm aga ka internet kättesaadavus.

Inimesed on teadlikumad oma isikliku heaolu suurendamise võimalustest. Olulisel kohal selles arusaamas on aga tõsiasi, et suurima heaolu saavutamine on pidev protsess, mistõttu tuleb igapäevaseid valikuid teha sellest lähtuvalt (*A New Vision of ... 2014*). Inimesed soovivad olla õnnelikud ning on mõistnud, et hea enesetunne on nende enese kätes.

Heaolu on ka suhteliselt kiiresti kasvanud ärivaldkond, hõlmates nii toitlustus-, ilu- kui ka spordi valdkonda (Pilzer 2007). Kui täiskasvanud inimesed teevad oma elus ise palju valikuid tuginedes enese kogemustele, siis noortel selline kogemuste baas tõenäoliselt puudub. Seetõttu ongi üleüldise heaolu olulisuse selgitamine ja healupõhimõtete edasi andmine noortele väga oluline.

Kuna heaolu on pidev protsess, peaks noorte heaolu teadlikkuse tõstmist soodustama kõik, millega noor inimene kokku puutub. Seejuures on autori arvates oluline mõista, et heaolu suurendamist kui eesmärki on võimalik tuua olemasolevasse ettevõttesse, analüüsides ja veidi ümber sõnastades ettevõtte visioon, missioon ja eesmärgid.

Teenindava organisatsiooni suurim vara on rahulolevad kliendid (Kuester jt. 2013) ja selle mõistmine võib olla ettevõtte edu võtmeks.

Vibuspordiklubi Arcum puhul on tegemist mittetulundusühinguga, mis tegeleb nii noorte, kui ka täiskasvanute vaimse, füüsilise ja sotsiaalse arendamisega. Antud vibuspordiklubis ei ole hetkel aga autori arvates ära kasutatud kogu potentsiaali vaatamata sellele, et klubi treeneritel on tahtmist ja potentsiaali klubi jätkusuutlikuks eestvedamiseks ning võimalusi klubi arendamiseks. Antud töö uurimisküsimuse võib sõnastada järgmiselt: Kuidas saab heaolupõhimõtteid kasutada spordiklubi arendamisel?

Antud töö eesmärgiks on suurendada nii noorte kui ka täiskasvanute heaolu vibuspordiklubi Arcum vahendusel, arendades samal ajal ka spordiklubi ennast, nii terviklikumate teenuste ja lisateenuste arendamise läbi aga ka rahaliste võimaluste leidmisel. Töö tulemuseks on spordiklubis heaolupõhimõtete kasutamiseks võimaluste esitamine, et ühendada erinevad heaoludimensioonid ja nii klubiliikmete, kui ka ettevõtte jätkusuutlik areng. Eesmärgi täitmiseks on autor seadnud järgmised ülesanded:

- tutvuda ja anda ülevaade teoreetiliste materjalidest, heaolu kontseptsioonist ja selle dimensioonidest, tõlgendades need spordiklubi kontekstis;
- analüüsida vibuspordiklubis Arcum toimuvat;
- koostada uuring ning viia läbi intervjuud spordiklubi Arcum liikmetega, selgitamaks välja hetkeolukord ning arenguvõimalused;
- analüüsida uuringu tulemusi;
- uuringu tulemustest lähtuvalt teha ettepanekud vibuspordiklubi Arcum arendamiseks.

Töö koosneb kolmest peatükist, mis omakorda jagunevad alapeatükkideks. Esimene, teooriale tuginev peatükk, annab ülevaate heaolukontseptsiooni arengust ja suundumustest, isikliku heaolu mõjuteguritest ja heaolu põhimõtete kasutamisest organisatsiooni arendamisel. Teoreetilise ülevaate koostamisel on tuginetud peamiselt võõrkeelsetele uurimistöödele ning nii eesti kui võõrkeelsetele artiklitele heaolu, sporditurismi ja vibuspordi teemadel. Klassikutena on töös kasutatud heaolu kontseptsiooni arengus olulist rolli mänginud inimeste nagu H.L. Dunn'i, J.W. Trivise,

D. Ardelli, B. Hettleri ning teiste teoseid. Tööd kõige enam mõjutanud autoritest võib nimetada J.L. Roscoe'd, V.Tamuliene'i ja P.Z.Pilzer'it.

Töö teises osas on uuring, mis viidi läbi spordiklubi Arcum liikmete ehk teenuse kasutajate ja pakkujatega, kasutades selle läbi viimisel kvalitatiivse uuringumeetodina poolstruktureeritud intervjuusid. Andmeanalüüsi meetodina kasutas autor sisuanalüüsi, täpsemalt deduktiivset kodeerimist ning uuringu tulemustest lähtuvalt on kolmandas peatükis esitatud ettepanekud vibuspordiklubi Arcum arendamiseks. Tööl on kaks lisa, millest esimeseks on kõnealuses vibuspodiklubis klientide ja treeneritega läbi viidud intervjuude küsimused. Teise lisana on töö lõpus esitatud soovituslik tegevuskava ettevõtte edasiseks tegevuseks.

1. HEAOLUKONSEPTSIOONI KÄSITLUSED

1.1 Heaolukontseptsiooni areng ja suundumused

Tänapäeval pööratakse tervisele üha suuremat tähelepanu, püütakse tervislikult toituda ja aktiivselt liikuda. Ei lähtuta enam haigusest või haiguse tagajärjest, vaid pigem ergutatakse inimesi haigusi ennetama ning tervislikult elama. On hakatud rääkima tervise terviklikust kontseptsioonist. Populaarseimad heaoluturismi teenused on *fitness* ja iluteenused ja kohe nende järel ning peaaegu sama populaarsed on puhkuse ja taastusravi teenused ning spaade ja heaolukeskuste pakutavad teenused (4WR: *Wellness for Whom ...* 2011).

Otsesele inimestevahelisele suhtlusele pühendatud aeg on kahanemas peaaegu olematuks, samas kui info levimine massidesse võib toimuda sekunditega. Reisimise aeg maailma kaugeimatesse paikadesse on kahanenud aastatelt ja kuudelt vaid päevade ja tundideni. Vaatamata sündide aru pidevale kahanemisele lääne ühiskonnas kasvab rahvastiku arv maailmas pidevalt ning mitmetes piirkondades tekitab see tõsiseid probleeme. Meditsiini ja ravivõimaluste väga kiire arengu tagajärjel kasvab pidevalt ka inimeste keskmine eluiga. Teaduse ja tehnoloogia arenguga kaasneb suurem tarbimine, mis vahel toob kaasa loodusressursside mõtlematu tarbimise. Tänapäeva moodsa elu kiire tempo ja kasvavad nõudmised põhjustavad pingeid ning muutustega kaasa jõudmine nõuab pingutamist. (*High-Lewel Wellness ...*1958)

Nende ja mitmete teiste faktorite tõttu on tervisele lähenemine suuresti muutunud. Krooniliste ja vaimsete haiguste suurem esinemine, samuti esmapilgul pisemate probleemidena ent igapäevast elu segavate tervisetõrgete tavalisus näitavad, et kõik inimesed ei jõua muutustele väga hästi järgi. Seega on jõutud järeldusele, et inimesi tuleks ennetlikult tugevdada ja haigusi ennetada, selle asemel, et tagajärgi ravida.

Ennetav lähenemine nii meditsiinis, kui rahvatervises tähendab suuresti huvi ja energia ümbersuunamist kõigi inimeste üldise heaolutaseme tõstmisele. (Dunn 1959)

Heaolu kui *wellness* kontseptsiooni autoriks on ameeriklane Halbert L. Dunn (1896–1975) aastal 1959, rääkides *High Level Wellness* mõistest kõigepealt loengutes, seejärel ilmus sama nimetusega raamat. Halbert Dunn oli teerajajaks heaolukontseptsiooni kasutamisel, eelistades heaolu mõistet tervise mõistele, selgitamaks optimaalset inimese funktsioneerimist. Ta defineeris kõrgetasemelist heaolu kui integreeritud funktsioneerimise meetodit, mis on suunatud indiviidi potentsiaali maksimeerimisele antud ühiskonnas. (*Ibid.*)

Dr. J. W. Travis, inspireerituna Dunni *High Wellness* teooriast, avas esimese *heaolu* keskuse (*Wellness Resource Center*) Kalifornias aastal 1975., kus ta arendas välja innovaatilise programmi elustiili muutmiseks, mille keskmeks oli inimese enda vastutus oma heaolu suurendamises. Programm kaasas kogu inimese ehk keha, mõistuse, emotsioonid ja vaimu. Samal aastal arendas heaolukontseptsiooni edasi ning avaldas esimese *heaolu* hindamissüsteemi (*The Wellness Inventory*), mis sisaldas 12 heaoluenergiastüsteemi dimensiooni (*12 Dimensions of Wellness Energy System*). (*A New Vision of...* 2014)

Heaolu mõiste seletab Travis lahti järgmiste mõtetega:

- *heaolu* kui valik
- *heaolu* kui elustiil
- *heaolu* kui pidev protsess
- *heaolu* kui tasakaalustatud energia
- *heaolu* kui keha, hinge ja vaimu kombinatsioon
- *heaolu* kui iseenda armastamine ja iseendast lugupidamine (Miller 2005).

Lisaks lõi Travis kolm põhilist heaolukontseptsiooni. Esimeseks neist oli heaolu-haiguse kontinuum, millega ta selgitas, et haiguse puudumine ei ole veel saavutatud heaolu. Erinevalt Dunni tervise-haiguse kontinuumist oli sellel vaid üks telg, mille negatiivses otsas on enneaegne surm ning positiivses otsas suurim saavutatav heaolu. Ta pidas oluliseks tõsiasja, et nende kahe punkti vahele jääb samuti suur ala, mis jaguneb

vastavalt nullpunktist vasakule poole jäävate haiguse erinevateks astmeteks ja paremale poole jäävateks heaolu tasanditeks. Kontiinumi eesmärgiks oli lisaks traditsioonilise meditsiini arusaamale tõugata inimesi kontiinumi vasakust äärmusest neutraalse punktini ja lükata inimesi neutraalsest punktist edasi suurema heaolu poole. See oli väga oluline arusaam, mis tõestas, et inimene on võimeline neutraalsest punktist liikuma aina suureneva heaolu poole. (*A New Vision of ...* 2014)

Travise teiseks loodud kontseptsiooniks oli energiasüsteem, millega ta tõstis esile inimese, kui energia saaja ja edasi andja. Selle kontseptsiooniga pööras ta tähelepanu sellele, et tavameditsiinis ravitakse haigusi vastavalt sümptomitele, ent keskkonnamõjud jäävad tahaplaanile. Inimene saab energiat hingates, tajudes ja süües. Oluline on nende kolme tegevusega saada piisavalt palju ja piisavalt head energiat, sest ümbritsevast keskkonnast saadud piisava energia korral tunneb inimene end hästi. (*Ibid.*).

Kolmas oluline heaolukontseptsioon mille Travis lõi oli jäämäe mudel, mille tipus on hetke tervislik seisund, ent vee alla jääb ülejäänud 90 % jäämäest. Et saavutada suurimat võimalikku heaolu peab mõistma jäämäe kõiki tasandeid ning aru saama, kuidas need inimese tervist ja heaolu mõjutavad. Vee alla jäävad inimese eluviisi valikud, kultuuriline, psühholoogiline ja motivatsiooniline tasand ning kõige sügavamal asub inimese tervise vaimne osa, mis aitab mõista inimesel elu tähendust ja mõtet. Jäämäe tasandeid pidi alla liikumine aitab inimesel mõista oma tegelikku tervislikku seisundit ning selle põhjuseid. (*Ibid.*)

Vaatamata sellele, et eurooplaste heaolumudel on laenatud Ameerikast on selle tähendus kahel kontinendil veidi erinev. Sõna üldist mõtet ei ignoreeritud täielikult, ent erinevalt Ameerikast alguse saanud lähenemisele on Euroopa mudelis väga olulisel kohal naudingu printsiip. Tõenäoliselt on just põhjuseks see termini *heaolu* seostamisel spaa ja iluteenustega. Heaolu kontseptsioon levis, aga otsene seos Dunni arusaamaga jäi üha nõrgemaks. (Miller 2005)

Kiire elutempo ja sotsiaalne elu tõukavad inimesi heaoluteenuste poole. Üks kiiremini kasvavaid siseturismi trende ongi heaoluturism, mis eeldatavasti jääb tõusuteele veel vähmalt 5–10 aastaks. Tegeletakse oma füüsilise vormi hoidmise ja parandamisega,

kasutatakse iluteenuseid, külastatakse spaasid, püütakse õigemini toituda ning otsitakse vaimset tasakaalu. (4WR: *Wellness for Whom* ... 2011)

Paul Zane Pilzer (2007:167) kirjeldab oma raamatus „*The new wellness revolution*” selgelt heaoluteenuste pakkumise ärivõimalusi. Ta nimetab seda triljon dollari äriks ning suunab lugejaid selles äris osalema. Tema sõnul ongi heaolu teenused need, mida inimesed tänapäeval vajavad ja otsivad. Ometi on selles valdkonnas veel tohutu hulk täitmata lünki. Oluline on klienti mitte petta ja tegutseda vastavalt põhimõttele, et kvaliteetse teenuse pakkumise aluseks on head kavatsused.

Heaolu, kui äri sai populaarseks suhteliselt järsku ning levis kulutulena üle Maa. Ka enne olid olemas taastusravikeskused, jõusaalid ja ujulad, ent kõiki neid teenuseid hakati pakkuma heaolu tähe all. Heaoluteenused koondusid kokku ning loodi hulgaliselt uusi ettevõtteid. Suurendati inimeste teadlikkust heaolust ja selle mõjuteguritest ning inimesed hakkasid selle valdkonna peale üha tihedamini mõtlema. (*Ibid.*)

Heaolu kui ärimudel on levinud ka Eestis, mida tõestavad mitmed heaoluspaad ja –keskused. Inimese igapäevaellu tungib aga üha enam oma isikliku heaolu suurendamise soov, mistõttu autor arvab, et heaolupõhimõtete mõistmine ja neile toetumine on ettevõtte arengus väga olulisel kohal ent termini heaolu lisamine ettevõtte nimesse ei ole siinkohal nii oluline. See alapeatükk andis ülevaate heaolukontseptsiooni loomisest ja arengust, mille paremaks mõistmiseks selgitab järgnev alapeatükk isikliku heaolu olulisust ning mõjutegureid heaoludimensioonidesse jagatuna.

1.2. Isikliku heaolu mõjutegurid

Inimene sõltub ümbritsevast keskkonnast, lähedastest, tervislikust seisundist, töösuhetest ja materiaaletest võimalustest. Lisaks vajab inimene rahuloluks vabadust eneseteostuseks, uusi teadmisi ning võimalusi elukestvaks õppeks ja uuteks väljakutseteks. Inimese heaolu taset mõjutavad väga erinevad tasandid. Tahetakse saada tunnustust oma tööle, soojust ja lähedust, armastust ja sõprust ning empiiriliste uuringute põhjal on leitud seosed inimese heaolu ja elus hakkama saamise vahel. (Halleröd, Selden 2013)

Heaolu saavutamiseks peab inimene tasakaalustama heaoludimensioonid. Heaoludimensioonid saab üldistatult jagada kahte suurde kategooriasse: vaimsed ja füüsilised. See arusaam on väga oluline, sest tihti alahinnatakse vaimseid heaoludimensioone, pöörates kogu tähelepanu füüsilisele. Elukvaliteedi tõstmiseks peab mõlemale kategooriale võrdselt tähelepanu pöörama. (Roscoe 2009)

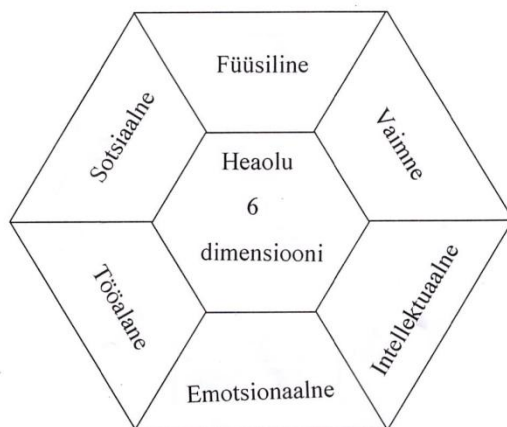
Heaoludimensioonide arengus mängivad rolli kolm esmast arusaama, mis tekkisid teineteisest sõltumatult. Kõige esimesed kolm heaoludimensiooni selgitas V. Motorine. Nendeks olid füüsiline, sotsiaalne ja tööalane heaolu. Selle kohta on öeldud ka, et see on esmane kooslus kõige tähtsamatest eluaspektidest mida tasakaalus hoida. (*What is wellness and ...* 2008)

Kolm heaoludimensiooni ei olnud üsna pea enam sugugi piisav, mistõttu pidasid Depken, aastal 1994 ja Lafferty juba aastal 1979 oluliseks aga tervelt viite heaoludimensiooni. Nendeks olid:

- sotsiaalne heaolu,
- füüsiline heaolu,
- emotsionaalne heaolu,
- intellektuaalne heaolu
- spirituaalne heaolu.

Nad mõlemad mõistsid ja rõhutasid seda, et heaoludimensioonid on kõik väga olulised ning, et need peavad olema tasakaalus.

Dr. B. Hettler'i kirjeldustes on heaolu pidev protsess, mille käigus inimene üha teadlikumalt edasi heaolu poole liigub. Ta pakkus aastal 1980 välja 6 *heaolu* tasandit, luues siiani ühe populaarseima mudeli. Hettler lisas kaks dimensiooni, milleks olid emotsionaalne ja intellektuaalne heaolu. Seda kuue dimensioonilist mudelit nimetatakse ka heaolu rattaks (joonis 1.), mille kõik kuus osa on võrdsed. Selle põhimõtteks on see, et kui eemaldada sellelt rattalt ükskõik milline kuuest dimensioonist, ei ole tegemist enam rattaga. Sellega mõeldakse seda, et kui ükskõik millises kuuest dimensioonist tekib probleem, mõjutab see kogu tasakaalu ja heaolu. (Motorine 2009)



Joonis 1. Kuuedimensiooniline heaolumudel. (Motorine 2009)

Kuue dimensioonilise käsitluse lõi ka Adams aastal 1997. Erinevalt Hettler'ist ei kasutanud tema töölase heaolu dimensiooni, vaid asendas selle psühholoogilise heaolu dimensiooniga. See dimensioon pidi peegeldama ettekujutust oluliste asjade ja ettevõtmiste positiivsest tulemusest. 2000. aastal tutvustas Renger oma kuue-dimensioonilist käsitlust. Tema mudeli kuus dimensiooni olid: emotsionaalne, füüsiline, spirituaalne, sotsiaalne, intellektuaalne ja keskkondlik heaolu. Kõigi nende dimensioonide puhul pidas ta oluliseks inimese suhtumist, käitumist ja oskusi. Sarnaselt Hettler'ile, lisas Renger viiele põhilisele dimensioonile keskkondliku heaoludimensiooni, et rõhutada ümbritseva keskkonna mõju inimesele. (Motorine 2009)

Füüsiline heaoludimensioon keskendub, nagu nimigi ütleb, füüsilisele vormile. Oluline on füüsiline aktiivsus ja areng ning tervislik toitumine. Füüsiliselt aktiivsete inimeste isiklik heaolu on suurem, kui pidevalt istuvatel inimestel (Barwais, Cuddihy, Tomson 2014). Olulisel kohal on ka tervisele kahjulike ainete, nagu tubakas, alkohol ja narkootikumid, vältimine. Füüsilise heaolu saavutamise teekonnal õpib inimene oma keha paremini tundma ning selle vajaduste ja välja saadetavate signaalidega arvestama. Tulemuseks on suurepärane enesetunne ning särav välimus, mis omakorda suurendavad enesehinnangut, enese kontrolli, otsusekindlust ning suunataju. (Hettler 2014)

Inimene on sotsiaalne olend ning peab oskama ennast ümbritsevate inimestega koos elada. Sotsiaalse heaolu saavutanud inimene suhtleb vabalt, austab teisi inimesi ning

hindab ennast ümbritsevat keskkonda. Sotsiaalse heaolu saavutamise teel on oluline silmas pidada kahte põhitõde:

- parem on panustada kogukonna heaolusse, kui mõelda vaid ise endale;
- parem on elada teistega harmoonias, kui konfliktis. (Roscoe 2009)

Ameerika psühholoog Abraham Maslow koostas vajaduste hierarhia, mis koosneb viiest astmest: füsioloogilised vajadused (*physiological*), turvalisuse ja kaitstuse vajadus (*safety*), kuuluvus- ja sotsiaalsed vajadused (*social*), lugupidamisvajadus ehk tunnustusvajadus (*esteem*), ning eneseteostusvajadused (*selfactualisation*). Füsioloogilised vajadused ja kaitstuse vajadus ühendatakse mõnikord mõistesse „põhivajadused”. A. Maslow kirjeldas vajadusi nende hierarhilistes seostes. Madalamatel astmetel asetsevate vajaduste rahuldamine eelneb püramiidi kõrgemal asetsevate vajaduste aktualiseerimisele. Inimene soovib esmalt rahuldada oma füsioloogilisi vajadusi, siis asub ta rahuldama turvalisuse vajadusi ning seejärel hakkab tähelepanu pöörama sotsiaalsetele vajadustele. Lugupidamisvajadus ja eneseteostus tulevad alles seejärel. Vajadused, mis jäädav rahuldamata viivad lõpuks vaesuseni kõikides eluaspektides. Tulemuseks on nälg, haigused, töövõimetus, sotsiaalne eraldatus, moraalne allakäik ning enesehinnangu suur langus. (Boeree 2006)

Loovusele ja uute oskuste õppimisele ning vanade arendamisele keskendub intellektuaalne heaoludimensioon. Selle dimensiooni arenedes paraneb inimese võime probleeme lahendada, suurenevad õppimisvõime ja loovus. Selles dimensioonis suurema heaolu saavutanud inimesel on suurem uudishimu ja teadmiste soov ning ta veedab rohkem aega oma huvidega tegeledes ning end edasi harides. (Roscoe 2009)

Elu mõtte ja eesmärgi mõistmisele keskendub vaimne heaoludimensioon, mille puhul on oluline isiklik harmoonia ning tunnete tasakaal. Vaimse tasakaalu teel tunneb inimene nii kahtlust, pettumust ja hirmu, kui ka mõnu ja õnne, mis kõik on väga olulised kogemused. Vaimsest heaolust annab märku väärtushinnangute välja kujunemine ja nendega kooskõlas tegutsemine, seejuures teiste inimeste väärtushinnangute mõistmine ja aktsepteerimine. (*Ibid.*)

Kõrge vaimse heaoluseisundiga inimene püüab mõista inimese eksistentsi, on hea vaimse tervisega ning oskab analüüsida. Vaimne heaolu on isikliku rahu ja harmoonia aluseks. Oma tunnete teadvustamine suurendab ka emotsionaalset heaolu, mis omakorda võimaldab inimesel olla positiivne ja entusiastlik kõikides oma tegemistes. Oma tunnete mõistmine ja ohjamine hoiab ära stressi ja võimaldab hoida inimeste vahelisi suhteid. Tunnete mõistmine ja ohjamine võimaldavad inimesel oma tunnetele ja mõtetele tuginedes teha elus kindlaid ja õigeid otsuseid. (Roscoe 2009)

Lisaks kasutatakse ka rahalise heaolu dimensiooni, sest majanduslik olukord on üsna oluline heaolu mõjutaja. Oma rahalise heaolu suurendamiseks peaks inimene mõistma oma majanduslikku olukorda ning kõik rahalised tegevused tuleks korralikult läbi mõelda. Suure majandusliku heaoluga inimene oskab teha rahalisi otsuseid ning on valmistunud mitmesugusteks ootamatusteks. Selline inimene on rahul sellega, kust tema raha tuleb ning ka sellega, kuhu see kulub. (Miller 2005)

Järgnevalt on tabeli kujul (tabel 1.) välja toodud erinevate heaoluteooria mudelite komponendid. Tabelist on näha, et viis esimest komponenti (sotsiaalne, emotsionaalne, füüsiline, intellektuaalne ja vaimne) on kasutatud peaaegu kõikides käsitlustes. Samas on nii keskkondlikku, kui ka psühholoogilist heaoludimensiooni kasutatud vaid ühes käsitluses. Tööalane heaoludimensioon on esindatud kolmes mudelis.

Tabel 1. Heaoluteooria mudelite komponendid (Roscoe 2009)

HEAOLU KONTSEPTSIOONI MUDELITE KOMPONENDID	Sotsiaalne	Emotsionaal- ne	Füüsiline	Intellektuaal- ne	Vaimne	Psühholoogil- ine	Tööalane	Keskkondlik
Mudeli allikas								
1. Lafferty (1979)	x	x	x	x	x			
2. Hettler (1980)	x	x	x	x	x		x	
3. Greenberg(1985)	x	x	x	x	x			
4. Leafgren (1990)	x	x	x	x	x		x	
5. Crose (1992)	x	x	x	x	x		x	
6. Depken (1994)	x	x	x	x	x			
7. Adams (1997)	x	x	x	x	x	x		
8. Renger (2000)	x	x	x	x	x			x
9. Durlak(2000)	x		x	x				

Enamustes heaoludimensioonide käsitlestes on märgata ühtlast arengut. Kõigepealt mõistsid autorid, et heaolu ei ole vaid haiguse puudumine. Seejärel selgitati heaolu mõiste keerulisi tagamaid. Lisaks sellele mõisteti, et kõiki dimensioone tuleb võrdselt arendada, sest iga dimensioon täiendab tervikut ent üksi need oma eesmärgi nii hästi ei täida. Seega heaoludimensioonide käsitus on holistiline. Oluline on saavutada kõrge heaolu kõikides dimensioonides, mõistes seejuures, et heaolu on protsess, mitte lõplik seisund. (Roscoe 2009)

Sportimise mõjude kohta on tehtud palju uuringuid, mis selgitavad seost spordi ja heaolu vahel. Oluline spordist heaolu saavutamise juures on nauding ja soov sportida. Sportliku tegevuse nautimine on oluline aspekt enda motiveerimisel, eriti juhul kui sportlik tegevus nõuab tugevat füüsilist pingutust. Sportimine aitab kaasa enesehinnangu tõusule läbi saavutamise. Võistlemine väimaldab inimesel tunda nii võidurõõmu kui ka kaotuse valu, toetades seeläbi emotsionaalset arengut. Võisteldes nii indiviidi kui meeskonnana paraneb arusaam sotsiaalsest ühiskonnast ning reeglite olulisusest. (Biddle ja Mutrie 2002: 172–178)

Sportimine aitab kaasa inimese arengule kõikides heaoludimensioonides. Sportlikud eluviisid hoiavad inimese füüsiliselt heas vormis ning tervisliku toitumise ja hea une vajaduse teadvustamisega koos püsib inimene füüsiliselt terve. Spordialadel võistlemine nii suurtel võistlustel kui ka treeningkaaslastega, annab inimesele võimaluse mitmesuguste emotsioonidega tutvuda, tundes rõõmu võidust ning pettumust ja kaotuse valu. Emotsionaalne areng toimub ka ise endale eesmärgi seades.

Saavutused isiklikus arengus motiveerivad inimesi ja tõstavad enesekindlust. Biddle ja Mutrie (2002: 173) viitavad oma töös mitmele läbi viidud uuringule, mis tõestavad sportimise ja hea tuju ning positiivse ellusuhtumise vahel olevaid tugevaid seoseid. Grupitreeningud ja koos teistega arenemine õpetab teiste inimestega suhtlemist ja läbi saamist ning harmoonilise kooseksisteerimise vajadust, toetades seega sotsiaalset heaoludimensiooni.

See alapeatükk andis ülevaate heaoludimensioonidest ja nende arengust, näidates kui oluline on isikliku heaolu suurendamisel heaoludimensioonide mõistmine. Lisaks isikliku heaolu suurendamisele on heaolupõhimõtteid võimalik kasutada ka

organisatsiooni arendamisel, tõlgendades isikliku heaolu mõjuteguseid ettevõtte kontekstis. Samas toetab teenindusettevõtte jätkusuutlikku arengut ka selle klientide ja töötajate isikliku heaolu suurendamine. Healupõhimõtteid tõlgendab autor organisatsiooni tasandil järgnevas alapeatükis.

1.3 Healupõhimõtete kasutamine organisatsiooni arendamisel

Äritegevuse peamisteks eesmärkideks on kasumi ja turuosa suurendamine. Kumbagi neist ei saavutata, kui ei selgitata välja tarbijate vajadusi ning ei leita viise nende vajaduste rahuldamiseks. Tulevikku vaatavad ettevõtted on need viisid välja selgitanud ja vastavalt nihutanud ka oma kvaliteedialaseid eesmärke. Teenuse kvaliteet on raskesti mõõdetav. Kliendid on rahul, kui nad saavad, mida nad soovivad ja siis, kui nad seda tahavad ning neile pakutakse teenust seal, kus nad tahavad ja kuidas nad tahavad.

(Kreegimäe 2009)

Suhet tarbija ootuste, hoiakute ning lojaalsuse vahel on tervise ja heaolu vaatepunktist veel vähe uuritud. Majanduslangus sundis ettevõtete juhte enam tähelepanu pöörama viisidele, kuidas kliente enda juures hoida. Kliendi uurimine, tema vajaduste ja soovide mõistmine annab ettevõttele võimaluse klientide lojaalsuse suurendamise planeerimiseks. Heaolu tervikliku kontseptsiooni teadvustamine ja sellele toetudes arenemine aitab kaasa lojaalsete klientide arvu suurenemisele. (Saty ja Ganesan 2012)

Konkurentsieelist silmas pidades on tänases, kiiresti muutuv keskkonnas, vaja otsida pidevalt uusi juhtimismudeleid ning võimalusi organisatsiooni pidevaks arendamiseks. Peter Senge (2003) väitis, et ettevõtte oluliseks eduteguriks võib olla pidev ja süsteemne kogemustest õppimine. Õppiva organisatsiooni kontseptsioon väidab, et õppiv organisatsioon väärtustab uusi teadmisi ja ideid, tagades nende genereerimise ja rakendamise organisatsioonis.

Õppiva organisatsiooni moodustab grupp inimesi, kes pidevalt suurendavad oma võimet luua midagi sellist tulevikus, mis on neile tähtis. Oluline on, et õppiv organisatsioon põhineb osaleval juhtimisel ning õppiva organisatsiooni eelduseks on intellektuaalne kapital, mille aluseks on töötajate süsteemne õpe ja teadusjuhtimine, kus töötajate teadmus, kogemused ja väärtused muutuvad organisatsioonis väärtusteks, neid jagatakse omavahel ja see kajastub tegevuses. (Türk 2005).

Muudatused keskkonnas tingivad neid ka organisatsioonis, mis eeldab töötajate eluaegset ja pidevat õpet. Kuna organisatsioonide tsentraliseeritus ja hierarhia on vähenenud ning keskjuhtide järele pole enam nii suurt vajadust, on vähenenud ka klassikalise karjääri tegemise võimalused. See tingib vajaduse leida uusi võimalusi inimeste arendamiseks ja rakendada näiteks õppiva organisatsiooni kontseptsiooni (Türk 2005).

Ettevõtte arengus on olulisel kohal ressursside olemasolu ja nende kasv. Antud ettevõtte puhul on ressurssideks finantskapital, ruumid, organisatsiooni liikmete vaimne ja füüsiline töö ning ettevõtlikus. Ressursse on alati piiratud koguses, ent mittetulundusühingul tuleb nende hankimiseks leida sobivaid viise ja piiratud ressursside tingimustes neid kombineerida nii, et saavutatav tulemus oleks võimalikult hea. Üheks ressursside leidmise viisiks on sponsorite leidmine.

Iga organisatsiooni efektiivseks toimimiseks on vaja rahalisi vahendeid. Tugevad ja majanduslikult võimekad asutused on heaks partneriks nii avalikule sektorile kui ka teistele kolmanda sektori organisatsioonidele. Sponsorluse eesmärgid on erinevad, mõni ettevõtte toetab üritusi, mõned heategevust ning mõne ettevõtte sponsoreerimise eesmärgiks on enese reklaamimine. Sponsorite roll on harrastusspordi organisatsioonides väga olulisel kohal, sest sponsorluse abil on võimalik katta kulud, mille katmiseks oleks muidu vajalik treeningtasu tõstmine. Sedasi kaoks aga vähemkindlustatud perede lastel võimalus pakutavaid teenuseid kasutada. Üheks noortespordi ja puuetega inimestega tegelevate ettevõtete suureks sponsoriks on Hasartmängumaksu Nõukogu. (*Kuidas tõsta organisatsiooni võimekust* 2011)

Organisatsiooni liikmed on sisemine ressurss, sest nad suudavad pakkuda ja rakendada innovatiivseid ideid ning õppida kogemuste kaudu. Organisatsiooni eluvõime sõltub suures osas sellest, mil määral olemasolevat inimressurssi kasutatakse ja kuidas seda töö efektiivsuse tõstmiseks ja kasumi maksimeerimiseks juhitakse. (Kuester; Schuhmacher jt. 2013)

Kvaliteedile orienteeritud juhtimise üheks põhielemendiks on orienteerumine kliendile. Kõik, mis organisatsioonis toimub, toimub lõppkokkuvõttes kliendi rahulolu eesmärgil. Seega klientide heaolu suurendamine on ettevõtte arengus väga oluline, hoides ettevõtte

olemasolevaid kliente ning tõstes ettevõtte mainet, mis omakorda meelitab uusi kliente ettevõtte pakutavaid teenuseid kasutama. (Kuester; Schuhmacher jt. 2013)

Heaoluteenuste seas on lisaks spaadele populaarseimad kahtlemata kõiksugused spordiklubid. Eestis on spordiklubisid väga palju ja need on ka väga erinevad ja lisaks kõigele on ka nende areng väga erineval tasemel. Palju on mitmesuguseid jõusaale, ujulaid ja rühmatreeninguid või kõiki neid korraga pakkuvaid spordiklubisid. Spordialasid mille seast valida on samuti tohutu hulk ja mitmed neist suurendavad inimese isiklikku heaolu mitmekülgsest. Vibusport, kui väärikas ja iidne spordiala on loomulikult üks neist.

Vibu laskmine on üks vanimaid siiani praktiseeritavaid nn võitluskunste, mida kasutasid juba vanad egiptlased. Kui hiinlased tutvustasid kuuendal sajandil vibu jaapanlastele, mõjutas see väga edasist etiketti ja tehnikaid. Üks jaapani võitluskunstidest on *kyudo* ehk vibukunst, mida praktiseeritakse ka tänapäeval eesmärgiga arendada end füüsiliselt, moraalselt ja spirituaalselt. *Kyudo* väidab, et õigesti laskmine tingib tabamuse, mistõttu kaasneb laskmisega mitu rituaali ning meditatsiooni sarnane keskendumine. (*History of...* 2014)

Esimene teadaolev organiseeritud vibuspordi võistlus toimus juba 1583. aastal Inglismaal ja sellel oli 3000 osalejat. Vähem kui saja aasta pärast olid aga tulirelvad võitluse üle võtnud ning vibu laskmine on sellest ajast muutunud arendavaks ja võistlusrohkeks spordialaks. (*Ibid.*)

Füüsiline treening on väga oluline just noorele inimesele aidates kaasa tema arengule. Samas arutletakse üha enam füüsilise treeningu liiga ühekülgse õpetamise teemal. Oluline on arendada füüsilise treeningu käigus noort inimest mitmekülgsest, kasutades erinevaid treeninguid (Thorburn; Jess; Atencio 2011).

Sport areneb kogu maailmas. Üha enam kritiseeritakse iganenud põhitõdesid nii sportimises endas kui ka selle õpetamises. Lihtsalt sportimisest enam ei piisa, kogu tegevust tuleb endale teadvustada. Juhendamises on eriti oluline mitte piirduda füüsilise dimensiooni rõhutamisega vaid väärtustada ja arendada ka sportlase vaimset, emotsionaalset ja sotsiaalset külge. (Chandler; Cronin; Vamplew 2007).

Kaunase *wellness-fitness* keskuste kliendieelistuste uuringu põhjal hindavad inimesed kõige enam küll teenuse kvaliteeti, kuid juba teisel kohal on hind ja sellele järgneb küsitluse põhjal asukoht, mis on pisut vähem oluline. Juba järgmisel kohal, ent üllatavalt vähem oluline on kvalifitseeritud treenerite olemasolu. (Tamulienė 2012)

Vibuspordi mitmetahulisus annab selle harrastajatele võimaluse end mitmekülgsest arendada. Nii paigal oleva märgi kui ka liikuva looma tabamiseks peab korralikult keskenduma. See on pisut justkui meditatsioon, sest harrastaja lülitab end muust maailmast täielikult välja, suunates oma pilgu vaid märgile ja kontrollides oma hingamist. Lisaks on vibusporti ideaalne harrastada just õues, kuigi meie kliimas ei ole see kogu aeg nii mugav. Lisades eelnenud füüsilisele, vaimsele ja esteetilisele dimensioonile ka sotsiaalse, intellektuaalse ja emotsionaalse dimensiooni, on tulemuseks täisväärtuslik ja arendav hobi. (Biddle; Mutrie 2002)

Teenusekasutajate isikliku heaolu tõstmisele saab ettevõtte kaasa aidata teemakohase informatsiooni jagamise ja paremate eluviiside propageerimisega. Väga populaarsed on tänapäeval kõiksugused heaoluprogrammid ettevõtetele. Äriettevõtted kasutavad neid oma töötajate heaolu suurendamiseks nende produktiivsemaks muutmise eesmärgil. Tervislike eluviise, füüsilist ja vaimset heaolu, motiveeritust ja muud seesugust toetavad äriettevõtted eesmärgiga hoida kokku ka ravikuludelt. (Mattke; Liu; Caloyeras 2013)

Selliste ennetavate teguviiside kasu osatakse suurtes äriettevõtetes hinnata juba mõnda aega, ent autori arvates võiks selline lähenemine levida ka muudesse organisatsioonidesse ja inimeste tavaellu. Oma klientide heaolu teadvustamise ja suurendamisega tervislike eluviiside propageerimise teel, on spordiklubil võimalik arendada oma klientide mõtlemisvõimet, täpsust ja energilisust mis parandavad omakorda kliendi tulemusi.

2. VIBUSPORDIKLUBIS ARCUM LÄBI VIIDUD UURING

2.1 Vibuspordiklubi Arcum lühitutvustus

Vibuspordiklubi Arcum on välja kasvanud endistest vibuklubi Saggittarius liikmetest, eesmärgiga luua vibuspordiklubi Anija valda. Kuna Anija vallas, ega selle lähiümbruses koordineeritud vibulaskmistreeninguid ei toimunud, siis peeti läbirääkimised Alavere põhikooliga, kes toetas spordiklubi loomise ideed ning andis võimaluse tasuta treeningruumide kasutamiseks. Spordiklubi Arcum asutati 2013. aasta augustis. Selleks, et spordiklubi saaks eksisteerida, on klubile vajalik treeneri kutsetunnistusega spordiala treeneri olemasolu. Seetõttu tehti ettepanek endisele vibuspordiklubi Sagittarius treenerile Kristin Nestor-Alvistele, kellel on rahvusvaheliselt tunnustatud treenerite koolitajate litsents World Archery poolt, instrueerimaks uut treenerit ja jagama oma kogemusi spordiklubi töö käivitamisel. (Vibuklubi Arcum 2014)

Esimesed treeningud hakkasid 2013. aasta septembri teisest poolest, millele eelnesid vibulaske treeningute infopäevad ja muud taolised tutvustavad üritused. Infopäevadel peeti loeng vibulaskmise ajaloost ja kõigil soovijatel oli võimalik proovida erinevate vibudega laskmist (pikkvibu, sportvibu, vaistuvibu). Samuti käidi vibusporti tutvustamas avalikel Anija valla üritustel, mistõttu tuli treeningutele tervelt 20 inimest ning nende seast on antud töö kirjutamise hetkeks lahkunud vaid kolm inimest, mis võrreldes teiste vibuspordiklubidega on väga vähe. (*Ibid.*)

Täna sel päeval on klubi esmaseks vibulaskestiiiks vaistuvibu ehk sihikuta vibu laskmine, sest tegemist on baastehniliselt kõige lihtsamini omandatava vibustiiiliga, lisaks millele on antud stiilis häid tulemusi kergem saavutada. Viimane on aga väga oluline isikliku heaolu saavutamiseks ja seda eriti just laste ja noorte puhul. Samas võimaldavad treenerite mitmekülgsed teadmised erinevatest laskeviisidest klubi liikmetel tulevikus harrastada ka sportvibu, plokkvibu, metsavibu, näpuploki, *kyudo*

vibu ja mongoli vibu laskmist ning võistelda saavad kõik nii platsi peal kui ka metsas. (Vibuklubi Arcum. 2014)

Kõnealune organisatsioon tegeleb heategevuslikel eesmärkidel, arendades nii noori, kui ka täiskasvanud sportlasi. Kuna klubi peab soovib toetada noorte arengut, peetakse seal oluliseks tervislike eluviiside ja mitmekülgse arengu propageerimist. Lisaks noortele soovib ettevõtte toetada ka puudega inimeste heaolu. Vibuspordiklubi Arcum visiooniks on areneda 2017. aastaks vibuspordiklubist välja vibuspordikoolini, kus on treeninguvõimalused harrastajatele, võistlus- ja tippsportlastele, tagamaks märkimisväärsate tulemuste saavutamise, nii Eesti sisestel kui rahvusvahelistel võistlustel. (*Ibid.*)

Lisaks sportlaste vajaduste katmisele on kujunenud välja koolituskeskus suurendamaks esmatasandi vibutreenereite hulka. Spordiklubi missiooniks on pakkuda kvaliteetset vibulaskmistreeningu keskkonda, koolitada oma ala trenereid ja spetsialiste, kelle juhendamisel tõusevad Eesti sportlased maailma paremiku. Lisaks on loodud võimalus vaba aja tervislikuks veetmiseks nii harrastajatele kui kesktaseme võistlussportlastele. Ettevõtte missiooniks on aidata kaasa vibulaskmise kui harrastuse ja spordiala arengule Eestis, läbi vibuspordi kõikide formaatide tasakaalustatud arendamise ja tutvustamise. Vibuspordiklubi Arcum loob oma liikmetele vibuspordi harrastamiseks soodsad tingimused ja propageerib sportlike eluviise. (*Ibid.*)

See alapeatükk selgitas, et mittetulundusühing Arcum on avalikes huvides ja heategevuslikel eesmärkidel tegutsev mittetulundusühing, kes ühendab vibuspordiga tegelevaid liikmeid selle spordiala edendamiseks ning tegevuse koordineerimiseks. Uuringu läbi viimiseks valitud meetodist ja valimist ning uuringu läbi viimisest annab ülevaate järgnev alapeatükk.

2.2 Uuringu meetod, valim ja korraldus

Uuringu läbiviimiseks kasutati kvalitatiivse uuringumeetodina poolstruktureeritud intervjuud. M. Laherand kirjutab raamatus „Kvalitatiivne uurimisviis” (2008), et intervjuu annab infot selle kohta, mida inimene mõtleb ning et kvalitatiivne analüüs on selline, kus andmed, nende töötlemine ja järeldused ei ole seotud arvuliste näitajatega. Ta selgitab, et kvalitatiivse uurimise käigus keskendutakse ühe objekti süvaanalüüsile ja

uuritakse toimuva sisu. Antud uuringumeetod osutus valituks seetõttu, et tegemist on arenguvõimalusi otsiva uuringuga ja antud meetod sobib kõige paremini vastamaks uurimisküsimusele „Kuidas saab heaolupõhimõtteid kasutada vibuspordiklubi Arcum arendamisel?”.

Intervjuu (lisa 1), kui uurimismeetodi puuduseks on tulemuste subjektiivsuse ning vastuste üldistamise keerukus. Intervjuu on poolstruktureeritud seetõttu, et intervjueritavaid saaks vajadusel motiveerida, eesmärgiga suurem osa ettevõtte kitsaskohtadest üles leida ning nende parandamiseks ideid saada. Intervjuu eelisteks uurimismeetodina on intervjuuga kaasnev vaatlus ja otsene kontakt intervjueritavaga. Oluline on aga intervjueritavat mitte mõjutada.

Uuringu eesmärgiks on välja selgitada vibuspordiklubi Arcum hetkeolukord ning viisid kuidas oleks võimalik heaolukontseptsiooni käsitlusi kasutada vibuspordiklubi arendamisel. Intervjuudega uuritakse klientide rahulolu ja püütakse leida parimaid lahendusi spordiklubi arendamiseks ja treeningute tõhusemaks muutmiseks. Vastajatel paluti hinnata treeningtingimusi ja -ruume, sotsiaalseid aspekte ning vibuspordi kulukust. Samas paluti vastajatel hinnang anda ka rühmatreeningu sotsiaalsele poolele ning isiku vaimsele ja füüsilisele arengule antud spordialaga tegeledes.

Parimate andmeanalüüsi võimaluste saamiseks küsiti intervjueritavatelt ka demograafilisi andmeid. Küsimuste seas oli konkreetseid ja lühikesi vastuseid eeldavaid küsimusi, näiteks demograafilised küsimused, küsimused treeningute läbiviimise kohta aga suur osa küsimustest on avatud ning mõned küsimused on hinnangul põhinevad.

Vibuspordiklubil Arcum oli uuringu läbi viimise hetkel 18 liiget, mistõttu töö autor oli võimeline kõiki liikmeid intervjuerima ehk tegemist on kõikse valimiga. Pilootuuring viidi läbi 4. märtsil ja intervjuud toimusid vibuspordiklubi Arcum kasutatavates ruumides märtsi kuu jooksul. Neist esimene intervjuu 6. märtsil ning viimane 29. märtsil. Intervjueritavatega lepiti kokku intervjuude läbi viimise kalender nii, et iga treeningu lõppedes viiakse läbi üks intervjuu. Vibuspordiklubi Arcum treeningud toimuvad kolm korda nädalas, 6 intervjuud viidi läbi teistel päevadel märtsi alguses.

Kõik intervjuueeritavad andsid oma nõusoleku intervjuudest saadud andmete kasutamiseks antud töös. Intervjuueeritavate seas oli ka noori ja lapsi, kelle eest andsid intervjuueerimiseks ja andmete kasutamiseks nõusoleku nende vanemad. Lisaks viibis nende intervjuude läbiviimise juures vibuspordiklubi treener.

Intervjuu jagunes suuresti kaheks, sest kõik intervjuueeritavad olid vibuspordiklubi Arcum kliendid ent 3 inimest olid lisaks ka klubi treenerid ja samas ka juhtkond. Kõigilt inimestelt uuriti nende isikliku heaolu aspekte ning rahulolu kõnealuse vibuspordiklubiga. Klubi kolmelt eestvedajalt uuriti lisaks ka klubi toimimise ja eesmärkide kohta ning arutati arenguvõimalusi.

Antud klubi klientide ja treenerite isikliku heaolu hindamiseks küsiti nende hinnangut oma füüsilisele ja vaimsele tervisele, treeningutest osa võtmise tihedust ning selle piisavust ja nende hinnangut oma eluviisidele. Nende küsimuste eesmärgiks oli klubi klientide ja treenerite isikliku heaolu hetkeolukorra mõistmine, et selgitada välja klubi tugevused ja nõrkused antud valdkonnas. Vibuspordiklubi Arcum arengulise hetkeolukorra hindamiseks uuriti intervjuueeritavatelt olemasolevate vahendite ja kasutatavate ruumide sobilikkust, treeninggrupi suurust ja selle sobilikkust, spordiala kalliduse hinnangut ja pakutavate lisateenuste hetkeolukorda ja puudujääke. Klubi treeneritelt uuriti lisaks vibuspordi populariseerimise võimalusi ning klubi arenguks pakutavate ideede sobivust.

Andmeanalüüsimeetodina kasutas autor teksti sisuanalüüsi, täpsemalt deduktiivset kodeerimist, sest intervjuude tulemusena on kasutatavateks andmeteks seotud tekstid, mis tuli läbi töötada ja omavahel seostada. Kodeerimise abil on võimalik tekstide vahel seosed luua ning intervjuude osad kategoriseerida (Saldana 2009). Andmete põhjal saab hinnata rahulolu hetkeolukorraga, suurimaid puudujääke ning arendusvõimalusi.

2.3 Uuringu tulemused analüüs ja järeldused

Vibuspordiklubil Arcum on hetkel 18 liiget ja nad kõik nõustusi uuringus osalema. Vanusegruppidesse jaotatuna on intervjuu andnutest 5–10 aastaseid lapsi 4, 11–17 aastaseid noorukeid 6, 26–35 aastaseid inimesi 3 ja 36–45 aastaste vanusegruppi kuulujaid on 5, kusjuures vanusegrupil 18–25 aastased, esindajad antud vibuspordiklubis puudusid. Tulemustest nähtub, et alla 18 aastaseid noori ja lapsi on

vibuspordiklubis 10, olles täiskasvanutega võrreldes enamuses. Vastajatest 3 on klubis treenerid olles seejuures ka juhtkond.

Nimetatud uuringu tulemused näitavad, et 13 isikut ei ole enne sellesse spordiklubisse astumist kokku puutunud vibuspordiga ning 5 isikut omab kogemust kuuluda ka mõnda teise vibuspordiga tegelevasse klubisse. Eelnevalt teiste vibuspordiklubidega kokku puutunud isikud omavad pikaajalist kogemust vibuspordiklubi liikmena ning 3 inimest on olnud eelnevalt vibuspordiklubis ka tegevad.

Läbi viidud intervjuudest selgub, et spordiklubiga on liitunud nii treenerite positiivsete isikuomaduste kui ka tutvusringkonna spordiharrastuste kaudu. Seda väljendab intervjuu küsimus antud spordiklubi valituks saamise põhjustest mille vastajatest 3 inimest on valinud spordiala treeneri järgi, 5 isikut on tulnud tuttavate kaudu ja 4 inimest on klubi valinud soodsa asukoha tõttu, 3 vastajat on vibuspordiklubis Arcum tegevad ning kaks isikut, kes on omavahel ema ja poeg, on selle spordiklubi valinud seetõttu, et antud spordiala sobib tema vaimse puude all kannatavle pojale hästi.

Kõigilt intervjuueeritavatelt uuriti, kus nad elavad ja seda valla täpsusega. Kui Vibuspordiklubi Arcum asub Anija vallas, siis vastajatest elab samas vallas kõigest 8 inimest. Teistest valdadest sõidab kohale tervelt 7 inimest, neist 4 sõidab treeningutele Kose vallast, 2 inimest elavad Saue vallas ning üks inimene võtab treeningutel osalemiseks ette teekonna Kohila vallast. 16 inimest osaleb treeningutel kolm korda nädalas ning kaks inimest saavad osaleda vaid kahel korral nädalas.

Vibutreeninguga alla aasta tegelenud liikmeid on klubis 13, neist 12 ei ole veel tekkinud võimalust välitingimustes vibu lasta. Kõik vastajad hindasid kõrgelt oma soovi välitingimustes vibusporti harrastada. Samuti olid kõik vastajad huvitatud suvistest vibu teemalistest laagritest ja üritustest.

Kuigi välitreeninguid veel toimunud ei ole, on esimesed ettevalmistused algavaks välihooajaks juba tehtud. Intervjuudest klubi treeneritega selgus, et üks vibuspordiklubi Arcum treeneritest omab üsna suurt maapinda vaid paari kilomeetri kaugusel Alavere põhikoolist. Osa põllumaast antud alal on ohutuse tagamiseks piiratud ja soodsate ilmade saabudes on seal võimalik vibutreeninguid läbi viia. Sellel maa alal on ka palju

metsa, mis omakorda annab võimaluse metsavibu laskmiseks ning 3D vibuspordiga tegelemiseks.

Noortespordi arendamine on vibuspordiklubis Arcum oluline ning üle poolte klubi liikmetest on lapsed ja noored. Treeneritega läbiviidud intervjuudest selgus, et klubi suureks sooviks ja eesmärgiks oli algusest peale noorte suur osakaal treeninggruppis. Klubi asutajad soovisid, et noored moodustaksid püsivalt kolmandiku klubi liikmeskonnast. Noorte osakaalu suurena hoidmiseks soovitakse korraldada noortele suunatud vibuspordi üritusi ning teha koostööd noorliikmete vanematega infopäevade ja ühiste võistluste raames, et tagada perekonna toetus ja arusaam lapse valitud spordialast.

Intervjueeritute 17 hindasid oma füüsilist tervist väga heaks või suurepäraseks, vaid üks vastaja hindas oma füüsilist tervist kehvemaks. Vaimset tervist hindasid kõik vastajad enda puhul ühtlaselt heaks. 9 vastajat väitsid end olevat väga tervislike eluviisidega, 6 vastajat arvasid, et nende eluviisid on pisut vähem tervislikud ning 2 inimest ei pidanud oma eluviise eriti tervislikuks. Läbi viidud intervjuude tulemused kinnitavad seda, et spordiga tegelevad inimesed peavad end nii vaimselt kui füüsiliselt terveks ja ka tervislike eluviiside harrastajateks.

Ühe treeneriga läbi viidud intervjuus tuli välja ettevõtte suur soov propageerida tervislikke eluviise ja seda eelkõige noorte teadlikkuse tõstmiseks. Kõik intervjuudes osalejad hindasid oma füüsilist ja vaimset tervist kõrgelt ent siinkohal peaks autori arvates arvestama vastajate vanusega, sest kõigi alla kümne aastaste laste enda jaoks ei pruugi vaimse tervise hindamine veel oluline olla. Regulaarne treening ise toetab tervislikke eluviise ning koos pideva arengu ja tervisliku toitumisega kasvavad terved inimesed. Intervjuudest selgus, et treening- ega toitumiskavasid antud spordiklubi liikmetele veel koostatud ei ole ent huvi sellise idee vastu oli suur.

Samas näitavad uuringu tulemused seda, et antud spordialaga on võimalik tegeleda ka puudega inimestel. Antud spordiklubi liikmetest üks poiss on nägemisvaegusega ning ühel 8 aastasel lapsel on Downi sündroom, kellest viimasega toimus intervjuu läbi tema ema. Tema ema sõnul on nende perekond juba aastaid otsinud nii raske haigusega lapsele sobivat hobi ning poisi ema sõnul on antud spordiklubi lapse suurepäraselt vastu

võtnud ja ka laps ise tunneb ennast treeningutel osaledes õnneliku ja turvalisena. Vaatamata sellele, et antud liige käib treeningutel koos vanemaga ning laseb vibu, tasa ja targu, kohe mati juurest, on ka temal võimalus sotsialiseeruda ja tema kohalolek omakorda võimaldab teistel noortel klubiliikmetel õppida puuetega inimesi mõistma ja nendega arvestama.

Treenerite pädevust oma spordialast näitab intervjuu punkt, kus treeningutel osalejad väidavad, et treeningud on huvitavad ning treeningsoovitused on argumenteeritud ka teoreetiliste teadmistega, mida praktikas ellu viia. Täiskasvanud treeningutel osalejad tõid intervjuude käigus välja asjaolu, et vibu laskmisega tegelemine ja keskendumine treeningul laskmisele aitab korra igapäevaprobleemidest väljuda.

Treeninggrupp antud spordiklubis on hetkel 18 inimest, kellest nooremad hindasid treeninggruppi parajaks või soovisid, et see oleks pigem suurem. Täiskasvanud aga hindasid vibusporti pigem individuaalseks spordialaks ning arvasid, et treeninggrupp võiks olla pigem väiksem, et kõik osalejad saaksid kogu treeningu vältel tegevuses olla. Oluliseks peeti aga treeninggrupi sotsiaalset aspekti.

Intervjueeritavatel paluti hinnata vibuspordi kallidust ning vastused olid väga erinevad. Kaheksateistkümnest vastajast 5 hindasid vibusporti väga kulukaks hobiks. Neist 3 vastajat põhjendasid seda varustuse kalli hinnaga ning 2 vastajat põhjendasid oma hinnangut võistlustel osalemise kuludega. 3 inimest pidasid seda väga osavaks spordialaks, 10 vastajat ei osanud spordiala kallidust hinnata, sest nende kulude eest vastutavad nende vanemad. Kõige paremini vastas antud küsimusele üks vibuspordiklubi Arcum asutajatest, kes sõnastas vastuse järgmiselt:

„Tulenevalt vibuspordi võistlusdivisjonide mitmekülgsusest on võimalik leida oma rahakotile sobiv divisjon vibuspordiga tegelemiseks. Alates ise valmistatud ajaloolisest vibust, mille maksumus on ca 0 eurot kuni tippsportlase varustuseni mille hinnaks on ca 3000 eurot. Positiivne selle spordiala juures on tõsiasi, et kui on piisavalt tahtmist, saavad sellega tegeleda kõik. ”

Intervjueeritavatest 15 ei ole osalenud vibuspordi võistlustel. Alla aasta vibuspordiga tegelenutest ei ole keegi võistlustel kunagi osalenud. Võistlustel on osalenud 3 vastajat,

kõik neist on klubis treenerid ja on võistlustel osalenud korduvalt. Sellest järeldub, et vibuspordiklubil Arcum puudub võistlustraditsioon. Samas mainisid kümme vastajat, kes enne võistlustel osalenud ei ole, et sooviksid võimaluse korral võistlustel osaleda. Klubi treenerid hindasid võistlustraditsiooni loomist oluliseks.

Intervjueeritavatelt uuriti kas nad oleksid huvitatud personaalsest treeningprogrammist. 4 inimest ei olnud sellest huvitatud, 14 inimest olid huvitatud ja viimastest 3 pidasid seda hädavajalikuks. 10 inimest mainisid intervjuudes, et sooviksid saada lisainformatsiooni tervislike eluviiside, nt õige toitumise ja stressi maandamise kohta. Kõik intervjueeritavad hindasid vibutreeningutega kaasnevad teoreetilist informatsiooni piisavaks. Klubi treeneritest kaks aga arvasid, et teoreetilise informatsiooni praktiliseks selgitamiseks oleks vaja erinevate vibulaskestiilide esindatus klubis.

Kõkkuvõttvalt võib öelda, et hinnang vibuspordiklubi Arcum hetkeolukorrale on üsna hea. Klubi 18 liiget on rahul treeningtingimustega ja ka treeneritega, kohati piisavalt, et treeningutele sõita kaugemalt. Kõnealuse ettevõtte klientidest 13 on vibuspordiga tegelenud alla aasta ning seetõttu on neil näiteks välitingimustes treenimise kogemus saamata. Klubi juhtkonna soovid on kooskõlas. Klubi soovib tegeleda noortespordiga, toetades noorte mitmekülgset arengut. Kuigi olulisel kohal on tervislike eluviiside propageerimine, ei ole klubi liikmetele koostatud veel personaalset treeningplaani. Järgnevas peatükis on intervjuu tulemustest lähtuvalt esitatud ettepanekud vibuspordiklubi arendamiseks heaolupõhimõtetele toetudes.

3. ETTEPANEKUD HEAOLUPÕHIMÕTETE KASUTAMISEKS VIBUSPORDIKLUBI ARENDAMISEL

Tegemist on vaid 18 liikmega vibuspordiklubiga ning klubi liikmetest 3 on treenerid ja samal ajal ka tegutseva mittetulundusühingu juhtkond. Eelnevalt teiste vibuspordiklubidega kokku puutunud isikud omavad pikaajalist kogemust, mis uue klubi puhul on väga oluline, et klubi tegevus oleks hästi organiseeritud ja läbimõeldud ning mistõttu suudetakse vältida klubi juhtimises vigu, mida on kogetud teistes klubides. Autor hindab vibuspordiklubi arenguvõimalusi heaks, sest nii treeneritel kui teenuse kasutajatel olid sarnased arvamused ja eesmärgid. Kuna klubi juhtkond koosneb kolmest inimesest ning nende eesmärgid ja soovid on samad, siis on lihtsam vastu võtta otsuseid ja muudatusi ellu viia.

Vibuspordiklubi Arcum puhul on hetkel tegemist mittetulundusühinguga, mis tegutseb heategevuslikel eesmärkidel ja mille juhtkonna hobiks on vibusport, mistõttu klubi treenerid töötavad ilma palgata ning võiks öelda, et maksavad oma hobile peale. Ettevõtte töös hoidmine ja arendamine nõuavad juhtkonnalt aga rohkelt energiat ning ettevõtte arengu võimaldamise seisukohast on oluline treenerite ja juhtkonna tasustamine. Läbi viidud uuringust selgus, et treenerite töö finantseerimiseks soovitakse vahendeid leida, eesmärgiga võimaldada treeneritel ja klubi juhtkonnal rohkem aega ja energiat antud klubile pühendada.

Treeneritega läbi viidud intervjuudest selgus, et nad kõik sooviksid kõne all oleva vibuklubi arenguga rohkem tegeleda, ent ressursside nappuse tõttu ei ole see kahjuks võimalik. Kahjuks peavad need inimesed kõigi muude kohustuste kõrvalt leidma aega antud juhul oma „hobiga” tegelemiseks. Kuna oluline on nii teenuse tarbijate, kui ka pakkujate heaolu, siis on autori arvates oluline töötajate vaeva rahaline finantseerimine. Eelnevalt esimeses peatükis kirjeldatud isikliku heaolu finantsiline dimension (Miller

2005) selgitas palga kui motivatsiooni olulisust ning finantsilise kindluse olulisust, mistõttu on selleks võimaluste leidmine autori arvates oluline. Üheks ettepanekuks oleks ka maksusoodustustega mittetulundusühingute nimekirja saamise taotlemine, mis omakorda annab soodustusi ettevõtetele spordiklubi toetamiseks maksusoodustuse näol.

Kuna treeningtasusid muuta ei soovita põhjusel, et antud maakonnas on inimeste sissetulekud väiksemad, kui pealinnas ja olemasoleva minimaalse kuutasuga suudetakse siiski katta klubile olulised jooksvad kulud (vibumattide vahetus, varustuse uuendamine jne) siis on eesmärgi täitmiseks vajalik leida alternatiivseid lahendusi. Üheks võimaluseks rahaliste ressursside teenimiseks oleks tavatreeningutele lisaks korraldada mitmesuguseid üritusi. Vaatamata tõsiasjale, et lisa ettevõtmised nõuavad lisa aega ja energiat, soovivad klubi eestvedajad ürituste korraldamisega klubile lisaraha teenimist katsetada. Üheks korraldatavaks ürituse variandiks oleksid suvised laagrid. Kuna vibutreeninguid saab läbi viia nii sise- kui välistingimustes, on võimalusi laagrite läbi viimiseks suvel lihtsam leida. Suvistest lastelaagritest olid huvitatud ka antud spordiklubi noored liikmed.

Travis'e arvates (*A new vision of ...* 2014) on suurima heaolu saavutamine pidev protsess ning heaolu haiguse kontiinumil liikudes, ei tohiks peatuda neutraalses nullpunktis, vaid liikuda edasi. Tema heaolukontseptsioonide põhimõtete järgi talitades on võimalik suurendada inimese isiklikku heaolu, ent autori arvates saab neid põhimõtteid üle kanda ka organisatsiooni heaolu suurendamisesse. Nagu heaolu haiguse kontiinumi põhimõtet, saab üle kanda ka jäämäe kontseptsiooni. Ka ettevõtte jätkusuutliku arengu puhul on hetkeolukorra ja probleemide kirjeldamise korral oluline näha ning mõista ka vee alla jäävat osa. Seega oleks autori poolne ettepanek ettevõtte heaolu suurendamiseks kõigepealt sõnastada oma eesmärgid ning koostada tegevusplaan koos vahe-eesmärkidega, nende eesmärkide saavutamiseks, milles kajastuksid ka vajalike ressursside maht ning allikas, olgu siis selleks eesmärgi täitmiseks vajaliku rahalise ressursi leidmiseks projekti kirjutamine, hasartmängumaksu nõukogule või kohaliku omaalgatus programmi (KOP), või eesmärgi täitmiseks vajalik hinnanguline aja ja inimressursi kirjeldus.

Kuigi teenuse kvaliteet on raskesti mõõdetav (Kreegimäe 2005), on vibusportklubi Arcum puhul treeningute läbi viimise kvaliteedi üks märkidest klientide rahulolu

treeningruumidega, mida näitab intervjuus saja protsendiline rahulolu. Sisetreeninguteks kasutatavad Alavere põhikooli ruumid sobivad treeninguteks suurepäraselt. Intervjuudest treeneritega selgus, et peagi on võimalik treeninguid ka välitingimustes läbi viia. Intervjuude põhjal võib öelda, et välitreeninguid oodataks väga nii nende vastajate poolt, kes on eelnevalt välitingimustes vibu lasknud, kui ka nende sportlaste poolt, kellel selleks võimalust veel olnud ei ole. Intervjuudest jäi mulje, et välitreeningud oma erinevuse poolest sisetreeningutest (vihm, päike, tuul, distantside pikkused, mida sisetingimused ei võimalda) on pannud klubi liikmeid huviga ootama välitreeningute algust, et panna ennast proovile. Vibulaskmise treeninguid välitingimustes võetakse pigem huvitava võimaluse ja väljakutsena.

Kui suvised lastelaagrid on enamasti mitmepäevased üritused, siis lisaks neile on võimalik sobivate võimaluste leidmisel korraldada ka ühepäevaseid vibuspordi üritusi. Taoliste ürituste klientuur on tunduvalt laiem kui lastelaagrite puhul ning ühepäevase ürituse korraldamine on ka vähem aeganõudev. Kuna vibu puhul on tegemist siiski relvaga, ka Relvaseaduse mõistes, ei saa taolisi üritusi kõikjal ja kõigile korraldada. Et teenust pakkuda näiteks firmaüritustel või muudel taolistel koosviibimistel oleks otstarbekas soetada vibulaskestimulaator. Tegemist on poolvirtuaalse vibulaskmisega, kus inimese käes on füüsiline vibu aga nool jõuab andurite abil ekraanil oleva sihtmärgini. Sellisel juhul ei ole enam tegemist relvast laskmise vaid mänguga.

Selline uuendus nõuab omakorda küll lisainvesteeringut, ent võimaldab teenust pakkuda tunduvalt suuremale klientuurile. Kusjuures tuleb töömahtude ja teenuste laienemisel arvestada asjaoluga, sest sellest saab vähemalt ühele treenerile täis tööajaga töökoht, mis aga omakorda võimaldab panustada klubilise tegevuse arendamisesse ja täiendavate lisaressursside leidmisesse.

Intervjuust klubi juhtkonnaga, jäi kõlama autori arvates üks huvitav ja väljakutset pakkuv mõte – koostöös Ainija mõisaga taaselustada Ainija mõisa pargis vibujaht. Kus ajaloolise hõnguga mõisa parki pandaks üles 3D loomad ning klubi treenerid saaksid läbi viia turismi gruppidele nii kohalikku ajalugu kui ka vibu laskmise alast ekskursiooni, kus ekskursioonil osalejad saaksid nii ajaloolisi teadmisi kohaliku mõisa, kui ka vibu laskmise ajaloo kohta ning kõigil soovijatel oleks võimalik ka vibu laskmist proovida või valmistada ettevalmistatud materjalidest omale isiklik vibunool.

Nii ühe-, kui ka mitmepäevaste ürituste korraldamine erinevatele vanusegruppidele on lisaraha teenimise võimalus klubile, aga ka viis info levitamiseks ning uute klientide leidmiseks. Ettevõtte heaolu suureneb nii rahaliselt kui ka klientide arvu suurenemisega ning treenerite töö kasvõi osaline tasustamine motiveerib neid ning võimaldab vibuspordiklubile rohkem aega pühendada. Lisaks on võimalik korraldada tasuta avalikke üritusi nii infopäevade kui perepäevade näol. Viimane neist võimaldaks harrastus- või võistlussportlase pereliikmetel samuti vibuspordiga tutvuda, veetes samal ajal kvaliteetaega oma perekonnaga midagi koos tehes.

Autori arvates on maakohtades huviringide tegevus suhteliselt ühekülgne ning valikuvõimalus tihtipeale puudub. Huvi spordiala vastu on väga oluline ning seda arvamust toetab tõsiasi, et intervjuueeritavatest 7 inimest ei ela Anija vallas, vaid sõidavad treeninguteks kohale naabervaldadest. Kohale sõidetakse kõige enam Koselt aga ka Sauelt ja Kohilast. Huvi treeningutest osavõtmisest tundub treeningu kvaliteedi tõttu olevat suur, sest kõik klubi liikmed üritavad treeningutest osa võtta maksimaalselt võimalikul korral, ehk kolm korda nädalas, välja arvatud need liikmed, kes kodukoha kauguse tõttu saavad treeningutest osa võtta vaid kahel korral nädalas. Autori arvates on Anija vallas või selle lähiümbruses inimesi veel, kes oleksid vibuspordi treeningutest huvitatud. Infopäevad, firmaüritused ja muud suvised ettevõtmised oleksid hea viis vibuspordiklubi kohta info edastamiseks.

Kuigi vibu puhul on tegemist relvaga ning vibu vinnastamine, õige laskmistehnika sooritus ja sihtimine nõuavad harrastajalt osavust, jõudu ja keskendumist, sobib vibusport suurepäraselt invaspordialaks. Eesti Paraolümpiakomitee (2014) andmetel peeti esimene vibulaskmise võistlus liikumispuuetega inimestele 1948. aastal Stoke Mandeville'i haiglas ning kuulus ühe algupärase alana ka 1960. aastal Roomas peetud paraolümpiamängude kavasse. Vibulaskmine koosneb individuaal- ning meeskonnaaladest, milles saab võistelda nii seistes kui ka ratastooliga. 2012. aasta Londoni paraolümpiamängudest võttis osa 140 sportlast, kes võistlesid 9 erineval medalialal. Näiteks 2012 aasta Londoni olümpiamängudel tuli plokkvibulaskmises olümpiavõitjaks meesterahvas, kelle ei ole käsi ning kes vinnastas vibu jalgadega ning päästikut hoidid suus. Ehk vibulaskmine on spordiala, milleks on vaja vaid soovi selle alaga tegeleda.

Vibuspordiklubil Arcum on võimalik teenuseid pakkuda ka puudega inimestele, kelle puhul on oluline toetada nende elus toime tulemise võimekust, mida suurendab otseselt Halleröd'i ja Selden'i (2013) sõnul inimese heaolu suurendamine. Võimalik on näiteks ratastoolisport ja pimelaskmine. Uuringust järelalus, et vibuspordiklubis Arcum on üks vaegnägija ning üks vaimse puudega inimene, mis näitab samuti, et antud spordialaga on võimalik tegeleda ka puudega inimestel. Spordiklubi liikmeks olemine aitab nende elukvaliteeti parandada ja nende enesehinnangut tõsta, võimaldades neil ja nende lähedastel paremini eluga toime tulla. Vibuspordiklubis saavad liikmed oma füüsilist vormi parandada ning olla sotsiaalsed.

Puudega inimeste kaasamine treeningutesse on väga tänuväärne aga ka raske ülesanne. Selle toimimiseks on vaja raha, mistõttu peaks klubi juhtkond taotlema sihtotstarbelisi täiendavaid ressursse invasportlaste ettevalmistamiseks. Kuna klubis on juba tegevad 2 inimest, kes sellesse gruppi kuuluvad, on klubi treeneritel olemas esmane arusaam, kuidas invasportlastega tegeleda. Samuti omab üks klubi treeneritest pikemaajalisemat kogemust nägemispuudega noorte treenimisel läbi pimedate ühingu. Abi saab taotleda näiteks Hasartmängumaksu nõukogust, kes jagavad nii noorte- kui ka invasporti toetamiseks igakuiselt lisaressursse.

Vibuspordiklubi Arcum soovib oma teenuseid pakkuda nii harrastussportlastele kui ka võistlussportlastele. Tänaasel päeval toimuvad treeningud kõigil üheskoos, ent treeneritega läbi viidud intervjuudest selgus, et vibusport on pigem individuaalne spordiala. Nii harrastussportlased kui ka võistlussportlased arenevad igaüks erineva kiirusega, mistõttu oleks sportlaste arengu soodustamiseks mõistlik luua mitu erinevat treeninggruppi, sest nagu Satya ja Ganesan (2012) väidavad, aitab kliendi vajaduste parem mõistmine teenuse kvaliteeti tõsta. Sellisel juhul oleks harrastussportlastel võimalik vibusporti kui hobiga rahulikult tegeleda, võistlussportlasel aga võimalus keskenduda isiklikule arengule. Baasõppe korraldamisega harrastussportlastele on võimalik samuti klientuuri kasvatada.

Erinevate treeninggruppide loomine aitaks kaasa ka klubi võistlustraditsiooni loomisele. Keskendudes võistlussportlaste puhul nende arengule ja võistlemisvõimalustele saaks spordiklubi paremini toetada nende sportlaste osalemist võistlustel. Sportlaste arengu soodustamine ning võistlemise soodustamine suurendab nende eneseteostuse võimalusi.

Pidevalt enda arengut nägevad sportlased on positiivsemad ning enese arengu nägemine motiveerib inimesi, hoides neid püsivalt antud spordiala juures, mis omakorda suurendab kõnealuse spordiklubi heaolu. Ettevõtte heaolu suureneb ka maine näol, kui klubi võistlussportlased saavutavad kõrgeid kohti nii Eesti sisestel, kui ka rahvusvahelistel võistlustel.

Klubiliikmete võistlustel osalemist saavad soodustada treenerid ise, andes toimuvate võistluste kohta sportlastele pidevalt infot, ning hinnates sportlaste valmidust erinevatel võistlustel osalemiseks. Võimaldades klubile vähemalt kaks erinevat treeninggruppi, milleks oleksid harrastussportlaste ja võistlussportlaste treeninggruppid, on võimalik võistlussportlaste arengut ja võistlusvalmidust suuresti kiirendada ning autori arvates võiksid antud klubi liikmetel, kes soovivad võistlustel osaleda, teha seda regulaarselt 2015. aastal.

Teenuse kasutajate isikliku heaolu suurendamisele ja seeläbi tulemuste parandamisele aitaks kaasa personaalse treeningpäeviku loomine. Sedasi oleks igal laskuril oma personaalne treeningplaani ning individuaalsed eemärgid. Grupitreeningutes on tihti eesmärgid ühised, ent inimesed arenevad erinevalt. Kuna intervjuudes toodi treenerite poolt välja tõsiasi, et vibusport on pigem individuaalse arenguga ala, siis autori arvates peaksid treeningutel osalejatel olema ka individuaalsed eesmärgid ja tegevusplaani, seda enam, et klubis on nii harrastus- kui ka võistlussportlasi.

Esialgse treeningplaani paberandjal on autori arvates võimalik koostada juba 2014 aasta suvel, alustades selle koostamisega näiteks treeninglaagris, kus nii treeneritel, kui ka treeninglaagris osalejatel on rohkem aega arutamaks igapäevase tema eesmärkide püstitamist, saavutatavust nii lühiajalisel kui ka pikema ajalisel perioodil ning eesmärkide täitmiseks vajalike treeningmahtude ja vajamineva ajaressursi kulu võimalikkusest näiteks noorsportlase päevaplaanis. Sest arvestada tuleb ju iga noorsportlase puhul ka sellega, et tal on ka koolikohustus või täiskasvanute puhul, et nad käivad tööl ning enamusel on ka pere. Treeningplaani paremaks toimimiseks võiks see olla aga internetipõhine, et see oleks kõikjal kättesaadav ning ajakohane. Samuti on hea treeneril jälgida vajadusel eemalt sportlase arengut ning teha vastavalt vajadusele ettepanekuid treeningplaani muutmiseks.

Lisaks võimaldab internetipõhine treeningpäevik võimalusterohkemat ja mitmekülgsemat treeningute analüüsi, millele oleks otstarbekas lisada ka toitumissoovitusi. Iga uus ettevõtmine vajab aega ja rahalisi ressursse ent autor arvab, et klubi juhtkond saab virtuaalse treeningpäeviku koostamisega hakkama ja seda seetõttu, et nii klubi juhtkond kui ka klubi täiskasvanud liikmed on oma põhierialadel väga mitmekülgsed. Kasutada on nii enda kui ka tuttavate oskused ja teadmised ning päeviku saab teha vastavalt võimalustele– esialgu primitiivsema ning järk järgult täiendades, tulenevalt võimalikust rahalisest ressursist mitmekülgsema. Edasi arendades oleks võimalik seda treeningpäeviku liidest turustada ka teistele vibuklubidele, sest vibuklubi Arkum treenerite sõnul, ei ole internetipõhist treeningpäevikut mitte kuskil teistes klubides kasutusel.

Vibusport hõlmab mitmeid erinevaid vibulaske stiile. Eelnevalt välja toodud plokkvibule, sportvibule ja vaistuvibule lisaks ka näiteks *kyodo* vibu ja metsavibu ehk pikkvibu. Kuigi erinevatel stiilidel on palju erinevusi– mõnel vibul on sihik, mõnel ei ole, ent vibud jagunevad ka laskekauguse ning lasketingimuste järgi. Samas on neil ka palju sarnasusi näiteks sarnane märklaud. Koondades erinevad vibulaskestiilid ühte klubisse võimaldab klubi klientidel leida endale kõige paremini sobiv laskestiil. Mitmeid erinevaid laskestiile saab koondada ühte treeninggruppi, sest sportlased kasutavad lihtsalt erinevat varustust.

Erinevate vibulaskestiilide koondamine ühte klubisse aitab kaasa klubi liikmeskonna kasvule, mis on oluline ettevõtte jätkusuutlikuks arenguks. Lisaks on erinevate stiilide harrastajate koosviibimisel autori arvates mõistlikum erinevate stiilide erinevuste ja sarnasuste teoreetiline tutvustamine. Nii on võimalik vibulaskespordi teoreetilisele küljele tunduvalt laiemalt läheneda, andes seeläbi edasi tunduvalt rohkem informatsiooni. Kasuks tuleb ka erinevate vibulaskestiilide ning varustuse reaalne demonstreerimine.

Vibuspordiklubis Arcum on hetkel 3 treenerit, kellest vaid üks omab rahvusvaheliselt tunnustatud sertifikaati. Ettevõtte olulise edutegurina peab väärtustama uute teadmiste rakendamise võimalusi organisatsioonis (Senge 2003), mistõttu ei tohiks klientide arendamisele pühendudes ei tohiks autori arvates ära unustada ka treenerite edasist õpet. Ka Türk (2005) peab oluliseks ettevõtte intellektuaalset kapitali. Treenerite

koolitamisega on võimalik suurendada nende isiklikku heaolu, võimaldades neil ennast harida. Treenerite koolitamine motiveerib neid ning annab neile vibutreeningute alaseid kogemusi, mida siis oma klientidele edasi anda. Kuna treenerite koolitamine ja kutsekvalifikatsiooni tõstmine on kulukas ettevõtmine, tuleb selleks leida lisaressursse, mistõttu saab seda teha alles 2016. aastal.

Vibuspordiklubi Arcum näol on tegemist väikese mittetulundusühinguga, mis soovib arendada vibuspordi harrastamise võimalusi Anija vallas ja selle lähiümbruses. Kõnealune spordiklubi soovib tegeleda nii harrastus- kui võistlussportlaste treenimisega pidades seejuures väga oluliseks noortele minimaalse tasuga treeningute võimaldamist. Vibusporditreeningutega soovitakse toetada noorte tervislikke eluviise ja füüsilist ning vaimset arengut suurendamaks nende isiklikku heaolu ning teenuse kvaliteedi tõstmisega ka ettevõtte heaolu. Arenguvõimalusteks on klubil näiteks treenerite koolitamine, kui ka võistlustraditsiooni loomine ning ettepanekud on vormistatud ka soovitusliku tegevuskavana (lisa 2). Individuaalne treeningprogramm ning sportlaste jagunemine harrastussportlastena ja võistlussportlastena erinevatesse treeninggruppidesse võimaldab klubi treeneritel iga klendi vajadustele personaalselt läheneda.

KOKKUVÕTE

Heaolupõhimõtteid ei kasutata tänapäeval ainult spaa valdkonnas vaid nende põhimõtete kasutamine on laienenud teistesse valdkondadesse. Populaarseimad heaoluturismi teenused on füüsilise vormisoleku (*fitness*) ja iluteenused. Nende järel ning peaaegu sama populaarsed on puhkuse ja taastusravi teenused ning spaade ja heaolukeskuste pakutavad teenused. Üha rohkem pööratakse heaolupõhimõtetele tähelepanu ka teistes tegevusvaldkondades, sh spordis.

Füüsiline treening on väga oluline kõigile inimestele, eriti aga noortele, aidates kaasa nende kehalisele arengule. Kuid mitte ainult, sest füüsiline koormus ka keskeas on oluline heaolutunde saavutamiseks. Samas arutletakse üha enam füüsilise treeningu liiga ühekülgse õpetamise teemadel. Oluline on arendada füüsilise treeningu käigus noort inimest mitmekülselt, selliselt, et treeningud toetaksid ka tema vaimset ja emotsionaalset arengut.

Arcum'i puhul on tegemist väikese vibuspordiklubiga, mille kliendid on läbi viidud uuringu tulemuste põhjal rahul spordiklubi hetkeolukorraga. Klubi juhtkond aga on võimeline antud vibuspordiklubi edasi arendama ja kasvatama sellest toimiva ettevõtte, mis oma tegevusvaldkonnalt ei haara ainult harrastus- ja võistlussporti harrastada soovivaid kliente vaid suudab ratsionaalse majandamisega ja huvi olemasolul pakkuda tulevikus ka mitmesuguseid lisateenuseid nagu varustuse müük ja häälestus, ekskursioonid turismigruppidele, internetipõhise treeningpäeviku teenuse haldamine jne.

Vibuspordiklubi Arcum võimaldab inimestel tegeleda nii harrastusspordi, võistlusspordi, kui ka invaspordiga. Samas on selle spordiala harrastamisel seda spordiala toetavatel tegevustel väga suur osakaal, mis teeb selle spordiala atraktiivseks ja mitmekülgseks. Väga oluline on autori arvates see, et selle spordialaga saavad

tegeleda väga paljud inimesed olenemata soost, vanusest või kasvõi usulisest kuuluvusest. Samuti on vibusport toetav spordiala füüsilise puudega inimestele. Olgu isik siis nägemispuudega või puudub tal mõni jäseseist.

Töö teoreetiline ülevaade viitab sellele, et heaolupõhimõttete kasutamine on liikunud raviasutustest ka muudesse organisatsioonidesse. Heaolu on maailmas levinud kui ärimudel ent seda kasutatakse äriettevõtetes ka raha säästmiseks näiteks haiguskulude vähendamise näol. Kuna kõnealune spordiklubi peab väga oluliseks noortesporti, on autori arvates mõistlik, et vibusportiklubi Arcum treenerid peavad lugu tervislikest eluviisides. Tervislike eluviiside all ei mõelda ainult füüsilist koormust vaid ka toitumist ja üleüldist proportsionaalset füüsilist arengut, jätmata tähelepanu pööramata vaimsele arengule.

Klubi juhtkond soovib noorte sportlaste seas tervislikke eluviise propageerida, toetades seeläbi nende isiklikku arengut. Sportlase arengu soodustamiseks on võimalik klubil välja töötada igale inimesele individuaalne treeningprogramm ning jagada klubi liikmed kahte rühma - harrastussportlased ja võistlussportlased. Antud vibusportiklubi soovib arendada ka võistlustaditsiooni, võimaldades seeläbi oma klientidel ennast proovile panna ning võistelda teiste klubide liikmetega.

Oma klientide ja ka treenerite isikliku heaolu tõstmisega kasvab nende heaolu, enesemotiveeritus ning paranevad ka vibusporti tulemused. Kuna teenindusettevõtte suurim vara on rahulolev klient, on autori arvates klientide isikliku heaolu suurendamisega näol võimalik ettevõtte heaolu suurendada. Mitte ainult rahulolevad ja heal tasemel võistlus- või harrastussportlased vaid ka teenuste kvaliteetne ja lai valik, tõstavad spordiklubi mainet, mis omakorda meelitab uusi kliente. Uute klientide saamiseks saab ettevõtte korraldada või osaleda mitmesugustel avalikel üritustel ja perepäevadel.

Lisaressursside leidmise eetmärgil on võimalik korraldada mitmesuguseid tasulisi üritusi. Nii klubi juhtkond kui ka kliendid on huvitatud suvistest vibusportidalaagritest ja muudest taolistest üritustest. Ettevõtte saab oma teenuseid pakkuda ka mõnedel firmaüritustel ja pidudel. Kui otsustatakse investeerida vibulaske stimulaatorisse, laieneks selle võimaldamine tunduvalt.

Ettevõtte ei tohiks heaolu haiguse kontiinumil samuti neutraalsesse nullpunkti seisma jääda vaid liikuda tuleb suurema heaolu poole. Antud ettevõtte puhul oleks edasi viivaks suureks sammuks treenerite tasustamiseks võimaluste leidmine. Nii muutuks antud klubi treenerite hobi nende tööks, mis võimaldaks neil tunduvalt rohkem klubi arenguga tegeleda.

Uuringust selgus, et vibusporti võib pidada nii odavaks kui ka kalliks spordialaks. Vibuspordiklubi Arcum pakub võimalust osaleda treeningutel olenemata varustuse tasemest või selle olemasolust üldse – tulla võib omatehtud vibuga või siis kalli ja peene varustusega.

Klubi soovib tegeleda ka puuetega inimestega, mille üheks eesmärgiks on aidata neil sotsialiseeruda ning olla õnnelikumad kui ka pakkuda neile regulaarseid treeninguid ning eneseteostamise võimalust, näiteks klubi relvurina saaks hästi hakkama ka liikumispuudega isik. Vibusport sobib invaspordiks ning Hasartmängumaksu Nõukogu toetab igakuiselt invaspordiga tegelevaid ettevõtteid.

Heaolu on väga levinud mõiste, mille tähendus on rännakul Ameerikast Euroopasse mõnevõrra muutunud. Inimeste teadlikkus heaolust aga kasvab pidevalt ning on hakatud mõistma, et isiklik heaolu on inimese enda teha. Antud töö uurimisküsimuseks oli „Kuidas saab heaolupõhimõtteid kasutada spordiklubi arendamisel?“, mis sai vastuse tänu vibuspordiklubis Arcum läbi viidud uuringule. Heaolupõhimõtteid saab kasutada spordiklubi arendamisel, mõistes nii ettevõtte klientide kui ka ettevõtte enda puhul, et on oluline liikuda üha suurema heaolu suunas, teadvustades heaoludimensioone. Heaolu on valik ja elustiil. Kuigi tegemist on mittetulundühinguga, on sobivate vahendite leidmisel võimalik pakkuda väga kvaliteetset teenust, sest ettevõtte on orienteerunud kliendile, püüdes seejuures nii klienti kui ka ennast pidevalt arendada.

Töö eesmärgiks oli ettepanekute esitamine heaolupõhimõtete kasutamiseks vibuspordiklubis Arcum. Klubil on arenguvõimalusi mitmeid – suviste laagrite ja mitmesuguste ürituste korraldamine, välitreeningute korraldamine, treenerite kutsekvalifikatsiooni tõstmine, klientide arvu suurendamine ning võistlustraditsiooni loomine. Organisatsioon soovib panustada puudega inimeste heaolusse. Lisaväärtuse annab ettevõttele personaalse treeningplaani koostamine ning võistlustraditsiooni

loomine. Nende ettepanekute esitamisel toetus autor heaolu teoreetilistele käsitlelustele, isikliku heaolu dimensioonidele ning ettevõtte heaolu suurendavatele aspektidele.

Töös välja toodud arendusettepanekuid on võimalik kasutada teistes spordiklubides aga ka mitmesugustes noorteorganisatsioonides. Heaolupõhimõtetest võiksid huvitada kõik organisatsioonid, mis soovivad hoida nii oma töötajaid kui kliente. Oluline on autori arvates arusaam, et ettevõtte heaolu suurendavad kõige enam tema klientide rahulolu ja heaolu. Teenindusorganisatsiooni klientide heaolu suurendamise eesmärgil läbi viidavad muudatused võimaldavad ettevõtte pakkuda paremaid ja mitmekülgsemaid teenuseid. Heaolu on elustiil ja pidev protsess ning liikuda tuleb vaid suurima võimaliku heaolu suunas.

VIIDATUD ALLIKAD

1. 3D vibuspordi EM toimub järgmisel aastal Tallinnas. Delfi. [http://sport.delfi.ee/news/varia/muu/3d-vibuspordi-em-toimub-jargmisel-aastal-tallinnas.d?id=67397984]. 06.12.2013
2. 4WR: Wellness for Whom, Where and What? Wellness Tourism 2020. Research report. Wellness Tourism Worldwide, 2011.
3. A New Vision of Wellness. Well People. [http://www.wellpeople.com/What_Is_Wellness.aspx]. 05.04.2014
4. **Adams T.; Bezner,J.; Steinhardt, M.** 1997. The conceptualization and measurement of perceived wellness: Integrating balance across and within dimensions. American Journal of Health Promotion, 11, pp 208–218.
5. **Barwais, F.; Cuddihy, T.; Tomson, L.** 2014. Adult total wellness: group differences based on sitting time and physical activity level. BMC Public Health. [http://www.biomedcentral.com/1471-2458/14/234].
6. **Biddle, J.H. Stuart ja Mutrie, Nanette.** 2002. The feel-good factor– psysical activity and psychological well-being. Psychology of Psysical Activity–determinants, well-being and intervention. London: Routledge, pp 167–201.
7. **Boeree, G. C.** 2006. Abraham Masslow. Personality Theories. [http://webpace.ship.edu/cgboer/maslow.html].
8. **Chandler, T.; Cronin, M.; Vamplew, W.** 2007. Sport and physical education. The key concepts. Second edition.
9. **Depken, D.** 1994. Wellness through the lens of gender: A paradigm shift. Wellness Perspectives: Research, Theory, and Practice, 10, pp 54–69
10. **Dunn, H.** 1959. High-Level Wellness for man and society.
11. Eesti spordiregister. [www.spordiregister.ee].24.11.3013
12. Eesti vibuliidu arengukava aastateks 2012–2016. Eesti vibuliit. 2012.

13. **Halleröd, B.; Selden, D.** 2013. The Multi-dimensional Characteristics of Wellbeing: How Different Aspects of Wellbeing Interact and Do Not Interact with Each Other. *Soc Indic Res* 113 pp 807–825.
14. **Hettler, B.** The Six Dimensions of Wellness Model. [<http://c.ymcdn.com/sites/www.nationalwellness.org/resource/resmgr/docs/sixdimensionsfactsheet.pdf>]. 12.03.2014
15. **Hettler, B.** 1980. Wellness promotion on a university campus: Family and community health. *Journal of Health Promotion and Maintenance*, 3, pp 77–95.
16. History of archery. World Archery. [<http://www.worldarchery.org/en-us/home/history/historyofarchery.aspx>] 03.01.2014.
17. **Kreegimäe, K.** Kvaliteedijuhtimine. Mainori Kõrgkool. Lk 5–15.
18. **Kuester, S.; Schuhmacher, M.; Gast, B.; Worgul, A.** 2013. Sectoral Heterogeneity in New Service Development: An Exploratory Study of Service Types and Success Factors. Product Development & Management Association.
19. Kuidas tõsta organisatsiooni võimekust ja arendada koostööd. Sotsiaalministeerium. Tallinn 2011
20. **Laherand, M.** 2008. Kvalitatiivne uurimisviis. Tallinn : Sulesepp. 384 lk.
21. **Lafferty, J.** 1979. A credo for wellness. *Health Education*, 10, pp 10–11.
22. **Mattke, S.; Liu, H.; Caloyeras, J.; Huang, C.; Van Busum, K.; Khodyakov, D.; Shier, V.** 2013. Workplace Wellness Programs Study. RAND Corporation.
23. **Miller, J. W.** 2005. Wellness: The History and Development of a Concept. *Spektrum Freizeit* 2005/1, pp. 84–102.
24. **Motorine, V.** 2009. Wellness wheel. [<http://www.friendly-ware.com/wellness/WellnessWheel.html>].
25. **Osilla, K.; Busum, K.; Schnyer, C.; Larkin, J.; Eibner, C.; Mattke, S.** 2012. Systematic review of the Impact of Worksite Wellness Programs. Review article.
26. **Pilzer, P. Z.** 2007. The new wellness revolution. How to make a fortune in the next trillion dollar industry. Hoboken: John Wiley and Sons, Inc.
27. **Renger, R. F.; Midyett, S. J.; Mas, F. G.; Erin, T. E.; McDermott, H. M.; Papenfuss, R. L.; Eichling, et al.** 2000. Optimal Living Profile: An inventory to

- assess health and wellness. *American Journal of Health Promotion*, 24, pp 403–412.
28. **Roscoe, J. L.** 2009. Wellness: A Review of Theory and Measurement for Counselors. *Journal of Counseling & Development*. Vol. 87. pp. 216–222.
 29. **Saldana, J.** 2008. *The Coding Manual for Qualitative Researchers*. SAGE Publications Ltd. 328 pp.
 30. **Satya, S.; Ganesan, P.** 2012. Consumer Expectation, Attitude, and User Occasion of Wellness Services and Its Effect on Wellness Center Loyalty. *IUP Journal of Marketing Management*, pp 27–45.
 31. Suveolümpia alad. Eesti paraolümpiakomitee. [http://paralympic.ee/suveolumpia-alad]. 05.04.2014
 32. **Tamulienė, V.** 2012. Research in consumer preferences selecting the services of wellness-fitness centres in Kaunas. Kaunas: Lithuanian sports university.
 33. **Thorburn, M.; Jess, M.; Atencio, M.** 2011. Thinking differently about curriculum: analysing the potential contribution of physical education as part of ‘health and wellbeing’ during a time of revised curriculum ambitions in Scotland. *Physical Education and Sport Pedagogy*. 16:4, pp 383–398.
 34. **Türk, K.** 2005. Inimressursi juhtimine. Tartu. Tartu Ülikooli Kirjastus. Lk 332–333.
 35. What is Wellness & What are the Dimensions of Wellness? [http://www.seekingwholeness.com/wisdom/reflections/what-is-wellness-what-are-the-dimensions-of-wellness].09.2008.
 36. Vibuspordiklubi Arcum. [www.arcum.ee]. 2014.

Lisa 1. Intervjuu vibuspordiklubi Arcum klientide ja treeneritega

Lp. Vibuspordiklubi Arcum liige X.

Meil on hea meel, et külastate Vibuspordiklubi Arcum ja loodame, et pakutavad teenused ja teenindus Teile meeldivad. Sooviksime Teie kaasabil teada saada, mida saaksime klubi liikmete huvides teha senisest paremini, samuti selleks, et uute vibuspordihuviliste tähelepanu köita ja meie klubisse kutsuda.

Uuring viiakse läbi Tartu Ülikooli Pärnu kolledži diplomandi Merike Pärn'a lõputöö „Heaolupõhimõtete kasutamine vibuspordiklubi Arcum arendamisel” raames. Uuringu eesmärgiks on vibuspordiklubi Arcum hetkeolukorra analüüsimine ning arendusvõimaluste leidmine.

Intervjuu on anonüümne ja kestab ligikaudu 45 minutit.

Plokk 1. Isikliku heaolu hindamine

1. Kui kaua te olete vibuspordiga tegelenud? (Kas Te olete ka mõne muu spordiklubi liige olnud?)
2. Kas Te peate end terveks inimeseks? Kuidas hindate oma vaimset ja füüsilist tervist?
3. Kui tihti Te trennis käite? Kas Te tunnete, et tund aega vibutreeningut X korda nädalas on piisav enda füüsilise vormi hoidmiseks või ehk isegi parandamiseks?
4. Kui palju Te mõtlete oma tervisele? Kui tervislikuks peate Te oma toitumist?
5. Kas Te oleksite huvitatud tervislike eluviiside kohta rohkem infot saama?

Plokk 2. Vibuspordiklubi Arcum hetkeolukorra hindamine

1. Kuidas te hindate hetkel kasutusel olevaid treeningruume? (Kui ka muudes ruumides treeninud siis võrdlev hinnang)

Lisa 1 järg.

2. Miks olete otsustanud just selle spordiklubi kasuks? (asukoht, finantsilised põhjused, ruumid, treenerid)
3. Kui palju saate vibuspordiga välitingimustes tegeleda? Kui oluliseks peate välitingimustes treenimise võimalust? Kas Teil on olnud võimalik ka vabas looduses, nt metsas vibu lasta? Kui huvitatud te sellisest variandist oleksite?
4. Kui palju infot jagatakse teile trenniväliselt füüsilise vormi hoidmise/parandamise kohta?
5. Kas hindate vibusporti pigem odavaks või kalliks spordialaks? (Varustus, trennis käik, transport)
6. Kui suur on Teie treeninggrupp? Kas olete selle suurusega rahul või võiks see Teie arvates olla pigem suurem/väikesem?
7. Kui hästi te oma treeningkaaslastega läbi saate?
8. Kas Teie seas korraldatakse ka ühiseid üritusi/kokkusaamisi/väljasõite?
9. Kas Teile õpetatakse füüsilise treeningu kõrvalt ka vibuspordi teoreetilist poolt? Kuidas Te seda hindate? Kas te sooviks saada rohkem teoreetilisi teadmisi selles valdkonnas?

Plokk 3. Lisaküsimused Vibuspordiklubi Arcum treeneritele

1. Kuidas saaks Teie arvates vibusporti populariseerida?
 2. Kui suurel määral mõjutab Teie arvates vaimset tervist vibuspordiga tegelemine?
 3. Kas Te soovite, et klubi treenerite töö oleks tasustatud? Kuidas hindate lisavõimalusena ürituste korraldamist?
 4. Millised on antud spordiklubi lähimad eesmärgid või planeeritud muutused?
- Plokk 4. Demograafilised küsimused**

1. Vanus ja sugu
2. Elukoht (valla täpsusega)

Lisa 2. Soovituslik tegevuskava ettevõttele edasiseks tegevuseks

Arendustegevus	Täht-aeg	Teostaja	Vastutaja	Ressurssid	Tulemuste mõõtmise indikaatorid
Finantside leidmine treeneri töö tasustamiseks	2015	Klubi juhatus	Juhatuse esimees	Ürituste korraldamine	Ressursside olemasolu treenerile palga maksmiseks
Treeningud ja võistlused					
Klubil on kaks arengusuunda- võistlussport ja harrastajad	2015 lõpp	Klubi treener	Klubi treener	Liikmete omavahendid (aeg, treeningvarustus, soov, aktiivsus)	Klubiliikmed osalevad edukalt võistlustel. Klubi liikmeskond kasvab
Treening-kogunemised/ laagrid	2015 suvi	Klubi juhtkond	Juhatuse esimees	Liikmete omavahendid (aeg, raha, võimaluste leidmine)	Edukas laagri või treening kogunemise läbi viimine
Erinevate vibulaske stiilide harrastajate koondamine ühte klubisse	2015 lõpp	Treener	Klubi juhtkond	Klubi omavahendid, infopäevade läbi viimine klientide leidmiseks	Klubi liikmeskond kasvab.

Lisa 2 järg

Treenerite kutsekvalifikatsiooni tõstmine	2016	Klubi juhtkond	Juhatuse esimees	Klubi omavahendid	Kutsekvalifikatsiooni tunnistuste olemasolu
Klubi võistlustraditsiooni loomine	2016	Klubi juhtkond	Juhatuse esimees	Klubi omavahendid	Klubi poolt loodud võistluse korraldamine ja edukas läbi viimine
Vibulaskmise baasõppe korraldamine harrastajatele	2014	Treener	Treener	Harrastajate omavahendid	Pere õppepäevadel osalemised vibuspordi tutvustamiseks
Perekondliku vibu-harrastuse toetamine ja kandepinna suurendamine.	2015	Treener	Klubi juhtkond	Perekondade omavahendid/ klubi omavahendid	Treeninggruppidesse on liitunud vanemad koos lastega (kvaliteetaeg)
Puudega inimeste kaasamine vibutreeningutele (nt ratastoolisport, pimelaskmine)	2016	Treener	Klubi juhtkond	Klubi omavahendid/ projekti rahastus	Klubiga on liitunud puuetega sportlased
2. Varad ja investeeringud					
Omavalitsuselt noortesporti pearaha taotlemine	2014	Klubi juhtkond	Juhatuse esimees	Kohalik omavalitsus	Täiendavad ressursid klubile
Taotleme erinevatest fondidest raha inva-sportlaste ettevalmistamiseks	2015	Klubi juhtkond	Juhatuse esimees	Fondid/ sponsorlus	Sihtotstarbelised täiendavad ressursid

Lisa 2 järg

Uuendame treeninguteks ja võistluste korraldamiseks vaja minevat varustust	2014	Klubi juhtkond	Juhatuse esimees	Projektid ja klubi omavahendid	Korralike vibumattide ja vibuvarutsuse olemasolu
3. Innovatsioon					
Personaalne treeningplaan ja eesmärgid igale laskjale	2014	Treener	Treener	Klubi omavahendid (treeneri töötasu)	Igal laskuril on personaalne treeningplaan koos püstitatud eesmärkidega
Virtuaalne treeningpäevik	2016	Juhtkond	Juhatuse esimees	Projekti rahastus	Virtuaalse treeningpäeviku olemasolu

SUMMARY

USING THE PRINCIPLES OF WELLNESS IN DEVELOPING AN ARCHERY CLUB CALLED ARCUM

Meike Pärn

Wellness today is a very common term but the meaning of it has somewhat changed during its journey from America to Europe. People's awareness of wellness, however, continues to grow and people have to realize that one's personal wellness is one's responsibility. The principles of wellness are nowadays used not only in the spa industry but these principles are expanded into other areas. More and more attention is paid to the principles of wellness in other fields, including sports.

Arcum is an archery club that allows people to engage in recreational sport, competitive sport, as well as disabled sports. The theoretical overview suggests that the use of wellness principles has spread from health institutions to other organizations. Wellness is nowadays used in large business with the purpose of saving money by reducing the costs of health care for example. Since this archery club attaches great importance to young people in sport, the author considers reasonable that the coaches of Arcum coaches appreciate healthy lifestyles.

In this work the main research question was „How can the principles of wellness be used in developing a sports club?’ Wellness principles can be used in the development of a sports club, both in terms of the company's customers, as well as the company itself, in order to move more and more towards high-level wellness while acknowledging the dimensions of personal wellness. Wellness is a choice and a lifestyle. Although Arcum is a non-governmental organization (NGO), it is able to provide a very convenient means of finding a high quality service, as the company is

oriented to the customer, while allowing both the customer and the organisation itself to continually develop.

The aim of this research paper was to present proposals to using the principles of wellness in the archery club Arcum. The archery club has a number of development opportunities, summer camps and various events, field training organization, improving the skills of professional coaches, and increasing the number of customers. The organization wants to contribute to the wellness of people with disabilities. Additional value is provided to the organisation with a personalized workout plan, and the tradition of competing. While submitting these proposals, the author has used and relied on the academic works in the field of wellness and the dimensions of wellness..

A wide variety of paid events can be arranged in order to find additional resources. The club's management, as well as the customers are interested in summer archery camps and other similar events. The company will also offer entertainment services to some companies and parties. Investing in an archery stimulant would help to expand this opportunity dramatically.

The development proposals from this research paper can be used in other sports clubs as well as in a variety of youth organizations. Wellness principles could be interesting for all of the organizations that want to keep their employees and their customers. It is essential to understand the author's opinion that the wellness of a company is most increased by the satisfaction and wellness of its customers. Customer service organization can increase the wellness of its clients through providing better and more diverse services. Wellness is a lifestyle and a continuous process.

Lihtlitsents lõputöö reprodutseerimiseks ja lõputöö üldsusele kättesaadavaks tegemiseks

Mina, _____ Merike Pärn _____,
(*autori nimi*)

1. annan Tartu Ülikoolile tasuta loa (lihtlitsentsi) enda loodud teose
Heaolupõhimõtete kasutamine vibuspordiklubi Arcum arendamisel,
(*lõputöö pealkiri*)

mille juhendaja on _____ Heli Tooman _____,
(*juhendaja nimi*)

- 1.1.reprodutseerimiseks säilitamise ja üldsusele kättesaadavaks tegemise eesmärgil, sealhulgas digitaalarhiivi DSpace-is lisamise eesmärgil kuni autoriõiguse kehtivuse tähtaja lõppemiseni;
 - 1.2.üldsusele kättesaadavaks tegemiseks Tartu Ülikooli veebikeskkonna kaudu, sealhulgas digitaalarhiivi DSpace'i kaudu kuni autoriõiguse kehtivuse tähtaja lõppemiseni.
2. olen teadlik, et punktis 1 nimetatud õigused jäävad alles ka autorile.
 3. kinnitan, et lihtlitsentsi andmisega ei rikuta teiste isikute intellektuaalomandi ega isikuandmete kaitse seadusest tulenevaid õigusi.

Pärnus, **22.05.2014**